

Embodiment – wie der Körper auf die Psyche wirken kann

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit – für Pflegende selbstverständlich. Wenn es aber um die eigene Entspannung und das Energieschöpfen geht, wird der Körper oft wenig berücksichtigt. Doch bereits mit zielgerichteten Bewegungen und einem bewussten Körpergeschehen können Mitarbeitende der palliativen Versorgung einen wichtigen Beitrag zu ihrem Selbst- und Energiemanagement leisten. So bleiben sie leistungsfähiger und auf Dauer gesünder im Pflegeberuf.

VON ELKE STEUDTER

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf: Bekannte Faktoren, um möglichst gesund zu bleiben und präventiv vielen – meist wohlstandsbedingten – Krankheiten entgegenzuwirken. Bewegung vermag jedoch mehr zu bewirken. Voraussetzung dafür ist, dass die Bewegung korrekt in Ablauf sowie Intensität und in gewissen aufeinander folgenden Abständen durchgeführt wird. Menschen, die regelmäßig Yoga, Tai Chi oder andere bewegungsorientierte Körperübungen ausführen, kennen und schätzen das entspannte und dennoch kraftvolle Gefühl am Ende der Übungseinheit. Denn gezielte körperliche Bewegung wirkt auch auf die menschliche Psyche, z. B. auf die Gefühle. Sollen diese verändert bzw. positiv beeinflusst werden, kann der Zugang dazu über den Körper stattfinden, denn der Körper wirkt sozusagen „als Bühne für die Gefühle“ (Damasio, o. J.; in: Storch et al., 2006: 7).

Trotz dieser Erkenntnis bleibt der Körper in der Psychologie weitgehend unberücksichtigt. Erst neuere wissenschaftliche Erkenntnisse (wie sie die Neurobiologie liefert) bringen den Körper wieder ins Spiel und zeigen, welche enge Wechselwirkung gegenseitig besteht (Storch et al., 2006). Dieser ganzheitliche (holistische) Ansatz ist im Umgang mit kranken und pflegebedürftigen Menschen bekannt und etabliert. Die Ansicht, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht und sich pflegerische Interventionen auch an alle drei Aspekte richten sollen, ist pflegerische Praxis. Dennoch wird der Körper häufig erst dann in die Pflegearbeit einbezogen, wenn er krank ist, also ein Defizit aufweist. Ähnliches geschieht bei gesunden Menschen.



Der Körper als Kraftquelle

Der Körper wird häufig erst wahrgenommen, wenn es schmerzt. Dann setzt die Motivation für körperliche Bewegung oder Aktivität ein. Wie aber kann man den Körper gezielt einsetzen, um Energie zu erhalten und dem Kräfteverlust vorzubeugen? Der Körper muss allerhand „ertragen“ und auf sich nehmen. Langes Stehen oder Bücken, Drehen, Heben, Strecken während der Pflege und unbequemes Sitzen bei der Dokumentation oder Weiterbildung. Und kaum jemand beklagt das. Werden Seminare hingegen mit einer Übung zur Körperwahrnehmung begonnen, befürchten viele, einen esoterisch angehauchten Tag vor sich zu haben. Den Körper in unbequeme (und sicher nicht gesunden) Positionen zu bringen, scheint in Ordnung zu sein, den Körper im Raum zu spüren, ist aber eher komisch?

Wenn Pflegende auf Dauer trotz der hohen körperlichen und psychischen Belastung gesund bleiben möchten, wird es höchste Zeit, den Körper richtig zu nutzen. Den Ansatz der Körper- und Gefühlsarbeit macht sich das Konzept Embodiment zunutze. Dieser Ansatz ist nicht grundsätzlich neu, wird aber bisher wenig konsequent von den Wissenschaften berücksichtigt.

Die Körperhaltung spiegelt Gefühle

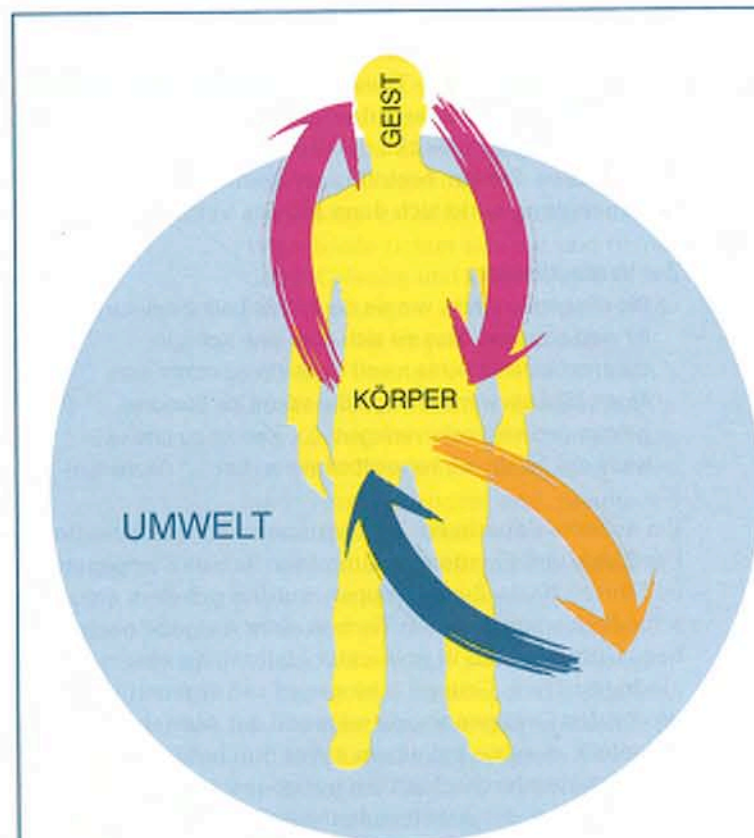
Wir allen kennen die Situation, in der sich die Gefühls- und Stimmungslage eines Menschen an der Körperhaltung ablesen lässt. Niedergeschlagene Patienten sitzen meist gebückt, mit rundem Rücken, den Kopf gesenkt, leicht nach vorn gebeugt. Ist jemand hingegen eine Aufgabe besonders gut gelungen oder wurde die Person gelobt, richtet das die Person auf und damit auch ihren Körper.

Der körperliche Ausdruck von Gefühlen bzw. die körperliche Reaktion auf ein Ereignis geschehen meist automatisch. Sie können zwar bewusst kontrolliert werden; dies setzt jedoch voraus, dass die Person dies vorher geübt und verinnerlicht hat. Meist ist der Körper jedoch „spontane Bühne der Gefühle“. Psychisches Erleben bewirkt also Körpergeschehen (Storch, 2006).

Aufmerksame Beobachtungen der Körperhaltung von Patienten und Kolleginnen können wertvolle Informationen über die Gefühlslage liefern. Wenn also Gefühle das Körpergeschehen beeinflussen, kann dann das Körpergeschehen auch die Gefühle beeinflussen?

Zur Verdeutlichung

Ein hektischer Arbeitstag auf der Station. Eine Kollegin meldet sich am Morgen krank. Die Arbeit ist kaum zu schaffen. Schon in der kurzen Frühstückspause sitzt die Pflegerin mit rundem Rücken und nach vorne gebeugtem Kopf am Tisch. Sie merkt, wie ihr alles zu viel wird, wie sie sich überfordert fühlt und ihre Energie merklich nachlässt. Sie wirkt deprimiert und ausgelaugt. Mit Mühe und Not schafft sie den Dienst und geht völlig erschöpft nach Hause. Hier fragt Embodiment nun:



Embodiment

Der Begriff Embodiment kann mit „Verkörperlichung“ übersetzt werden. Das Konzept Embodiment geht davon aus, dass der Geist (Denken, Verstand, Psyche) mit dem dazu gehörigen Organ (dem Gehirn) in Bezug zum Körper und darüber hinaus in ständiger Wechselwirkung mit der Umwelt steht. Man geht davon aus, dass der Geist nur gut arbeiten kann, wenn er in beide Bereiche – Körper und Umwelt – eingebettet ist (Tschacher, 2006).

Was ist Ursache und was ist Wirkung? Fühlt sich die Pflegerin überfordert wegen der Arbeitssituation, oder fühlt sie sich überfordert, da das Körpergeschehen (runder Rücken, gebückte Haltung) der Psyche signalisiert: Diese Körperhaltung bedeutet Überforderung?

Der Körper gibt Rückmeldung an den Geist

In der Psychologie wird die Wirkung vom Körper auf den Geist mit dem Begriff „Body-Feedback“ beschrieben. Der Körper, bzw. seine Haltung und Bewegung, meldet an den Geist eine bestimmte Botschaft, gibt also ein Feedback (Rückmeldung). Der Geist assoziiert mit immer wiederkehrenden Körperhaltungen nach einiger Zeit immer das gleiche Gefühl. Körpergeschehen und psychisches Erleben sind also gekoppelt.

Verschiedene Forscher haben den Zusammenhang von Body-Feedback und dem Entstehen von Gefühlen erklärt. Beispielsweise geht die Theorie von Riskind & Gotay (1982, in: Storch, 2006) davon aus, dass die gewählte Körperhaltung als eine Art Stimulus wirkt, der die Selbstwahrnehmung der betreffenden Person beeinflussen kann. Diese veränderte Wahrnehmung wirkt sich dann auf das Verhalten aus.

Zur Verdeutlichung

Die Pflegendende merkt, wie sie die Fäuste ballt (*Stimulus*). Ihr wird bewusst, dass sie sich über eine Kollegin, die anscheinend nichts tuend im Stationszimmer sitzt, ärgert (*Selbstwahrnehmung*). Sie stürmt ins Stationszimmer und sagt sehr verärgert: „... Kannst du uns vielleicht mal helfen, wir haben total viel zu tun ...“ (*Verhalten*)

Ein anderes Experiment im Zusammenhang mit dem Body-Feedback und Emotionen stammt von Sabine Stepper (1992; in: Storch, 2006). Zwei Gruppen wurden gebeten, an unterschiedlich eingerichteten Tischen einer Aufgabe nachzugehen. Gruppe A saß in gebückter Haltung an einem viel zu niedrigen Tisch, Gruppe B hingegen saß ergonomisch richtig. Beiden Gruppen wurde während der Aufgabenstellung mitgeteilt, dass sie bei einem zuvor durchgeführten Intelligenztest überdurchschnittlich gut abgeschnitten haben. Im Anschluss an die Arbeitsaufgabe sollten die Teilnehmenden auf einer 10-Punkte-Skala angeben, wie stolz sie auf ihr Ergebnis im Intelligenztest sind. Es zeigte sich, dass die aufrecht sitzende Gruppe signifikant stolzer auf ihr Ergebnis war, als die Gruppe, die in gebückter Haltung die Aufgabe erledigen musste.

Auch wenn sich diese Ergebnisse nicht unmittelbar in die alltägliche Realität der meisten Menschen oder gar der palliativen Pflege übertragen lassen: Sie zeigen eindrücklich, wie die Körperhaltung das Gefühl beeinflusst.

Den Körper für das Selbstmanagement nutzen

Wenn also das geistige Erleben mit dem körperlichen Geschehen und der Umwelt in Wechselwirkung zueinander stehen, stellt sich die Frage: Wie können Pflegende konkret in ihrer täglichen Arbeit (oder in der Freizeit) ihren Körper gezielt für ein Energie- und Kraft gebendes Selbstmanagement nutzen? (→ **WORKSHOP**, S. 33)

Unter Selbstmanagement ist die menschliche Fähigkeit zu verstehen, seine Handlungen, seine Gefühle, sein Denken und seine Reaktionen auf Reize aus der Umwelt so zu koordinieren, dass er sich an Zielen orientierend und befriedigend durch den Alltag bewegen kann (Storch, 2006). Befriedigend soll heißen: Energie sparend bzw. fördernd die Aufgaben der palliativen Pflege bewältigen zu können. Gefühle haben ihren Platz im Körper. Die Angst sitzt uns meist im Nacken, die Wut macht sich breit im Bauch und im Hals. Diese Gefühle sind meist destruktiv und machen auf Dauer krank. Sollen sie aufgelöst werden, muss sie der



Körper zunächst „umformen“. Und das geschieht durch die Veränderung der Körperhaltung bzw. mit einem bewussten Körpergeschehen.

Zur Verdeutlichung

In der Frühschicht zeichnet sich schon in der kurzen Frühstückspause ab, dass die Arbeit kaum zu schaffen sein wird. Angst macht sich breit im Nacken und in den Schultern, die sich zunehmend verspannen. „... Das schaffe ich nie. Heute Nachmittag werde ich wieder völlig erschöpft auf mein Sofa sinken ...“ Solche Gedanken machen zusätzlich wütend auf die Arbeit und die ständige Personalknappheit. Um diesem destruktiven Gefühl entgegenzuwirken, kann eine Körperhaltung eingenommen werden, die Gelassenheit und Zuversicht ausdrückt. Eine entspannte Sitzhaltung mit geweitem Brustkorb lässt mehr Luft und somit Sauerstoff in die Lungen strömen. Der Kopf hebt sich und der Radius der visuellen Wahrnehmung wird größer. Dadurch ist die bestehende Situation besser zu überschauen und es ist zu erkennen, wie der Arbeitsaufwand zu bewältigen ist.

Embodiment schenkt Lebensenergie

Embodiment macht die pflegerische Arbeit nicht einfacher. Die Patienten sind nicht weniger pflegebedürftig und es wird auch nicht plötzlich mehr Personal auf der Station stehen. Der bewusste Umgang und das Wahrnehmen von körperlichen Empfindungen können jedoch helfen, Gefühle zunächst besser zu verstehen und sie in einem gewissen Rahmen durch die Körperhaltung zu verändern. Nicht die Situation an sich wird verändert, sondern sie wird anders bewertet und gefühlsmäßig gelebt. Situationen, denen mit überwiegend konstruktiven Gefühlen begegnet wird, sind weniger Kräfte zehrend und Energie raubend. ■

Literatur bei der Autorin

ELKE STEUDTER
Pflegeschwester
Diplom-Berufspädagogin
Pflegewissenschaft/Soziologie
redaktion@pflegen-palliativ.de

Energie durch Bewegung

Auf der Suche nach Ursachen von Erschöpfung bei Pflegenden und möglichen Interventionen richtet sich das Augenmerk nicht selten auf externe Faktoren. Die eigene Person mit ihren Ressourcen wird häufig nicht wahrgenommen. Die CANTIENICA®-Bewegungsmethode rückt die eigenen Energiequellen wieder in den Mittelpunkt.

VON **ULRIKE GRZESIK**

Sie schieben schwere Pflegewagen und Rollstühle. Während der Visiten stehen Sie. Später sitzen Sie teilnahmsvoll gebeugt am Bett eines Patienten. Sie haben viel Bewegung und doch verliert sich Ihre Körperaufrichtung. Erst meldet sich Ihr Körper: Er schmerzt, die geschwellenen Füße verlieren den Bodenkontakt, die Beine sind gestaut und dick, der Kopf lastet schwer auf der gebeugten Wirbelsäule. Bald signalisiert Ihr Gefühl: Ich bin gestresst, müde, kraft- und lustlos, erschöpft, traurig. Jede Zuwendung zum Patienten wird zum Gewaltakt.

Pflegealltag, wie ihn viele von Ihnen kennen. Und dann sind da die Fragen:

„Wer kümmert sich um mich?“

„Wer, wo oder was ist meine Energiequelle für diese schwere Arbeit?“

Energiequelle: Der aufgerichtete Körper

Was ist, wenn diese Energiequelle in Ihnen selbst liegt und nur aktiviert werden muss? Bieten Sie Ihrem Körper eine *entspannte Aufrichtung* an. Ermöglichen Sie dadurch allen Transportsystemen, die Energie wieder zum Sprudeln zu bringen.

Die Energiequellen wohnen mit Ihrem „Ich“ im *Hochhaus Mensch* (nach Benita Cantieni), dem vertikal

aufgerichteten, menschlichen Körper. Dieser besteht aus übereinander ausgerichteten und miteinander verbundenen *Stockwerken* (Skelett, Tiefenmuskulatur, Muskulatur). Das *Gebäude* ist ausgestattet mit einem fein verwobenen *Netzwerk* (Nervenbahnen), das unentwegt bewusste und unbewusste Informationen zwischen den *Schaltzentralen* („Kopfgehirn“ und „Herzgehirn“) austauscht. Das perfekte *Transportsystem* (Atem) stellt den wechselseitigen Informationsfluss und die optimale Versorgung der *Einrichtung* (Organe) sicher. Steht das *Hochhaus* stabil aufgerichtet, dann ist die *Inneneinrichtung* in lebendigem Fluss. Ist der vertikale Aufbau dieses *Hochhauses* in Schiefelage geraten, verliert der Körper seine Aufrichtung und Wohlspannung, es entstehen Hohlräume und Stauungen. Mehr Energie muss aufgebracht werden, um die *Inneneinrichtung* instand zu halten.

CANTIENICA®-Bewegungsmethode

Mit diesen Übungen können Sie selbst an Ihrer *Hochhausarchitektur* mitarbeiten. Sie geben mit dem „Kopfgehirn“ den Befehl zur Aktion und die Nerven leiten ihn an Muskeln und Knochen weiter. Mit dem „Herzgehirn“ nehmen Sie dann wahr und fühlen, was geschieht. Es können z. B. Bilder entstehen, die das Verstandesgehirn aufnimmt und sich merkt. Der Atem ist dabei das Transportmittel.

Die Methode setzt den Beckenboden als wichtigstes *Zwischengeschoss* des *Hochhauses* ein, um das gesamte Skelett optimal in der Vertikalen auszurichten und die skeletthaltenden Tiefenmuskeln zu stärken. Das Becken wird nachhaltig entlastet und flexibel, die Wirbelsäule richtet sich auf und befreit damit Gelenke und Organe vom Druck und Stauungen – die Körperenergie kann wieder ungehindert fließen.

Mit den Übungen des CANTIENICA®-Beckenbodentrainings können Sie Ihren Körper aus dem Schiefbau aufrichten, die Tiefenmuskulatur aktivieren und Verspannungen und Stauungen lösen. Konkret können Sie

- ▶ den ganzkörperlichen Grundtonus aufwecken und einsetzen
- ▶ die aufgerichtete Wohlspannung der Wirbelsäule zwischen Beckenboden und Kronenpunkt aufbauen
- ▶ die knochenahne und -stützende Tiefenmuskulatur stärken und damit die Gelenke schonen
- ▶ ihre Ausstrahlung intensivieren und damit Ihre Körpersprache authentischer gestalten.

Die CANTIENICA®-Bewegungsmethode

Von der Körperforscherin Benita Cantieni anatomisch-wissenschaftlich erarbeitete, einfache Bewegungsmethode mit therapeutischen Wirkungen. Die filigranen Übungen stellen dem Körper seinen vergessenen, aus den Fugen geratenen vertikalen Grundbauplan wieder zur Verfügung (W001).

Für die Übungen benötigen Sie:

- ▶ Ihr Bett oder eine weiche Matte
- ▶ einen Hocker oder Stuhl mit einem weichen Polster
- ▶ einen kleineren und einen größeren aufgeblasenen Luftballon

Die Alternativübungen ohne Ballons, mit verschränkten Händen, sehen Sie auch auf den Bildern.



Liegende Grundposition

ÜBUNG 1: Liegende Grundposition

Position Rückenlage

- ▶ Beine hüftweit aufstellen, Füße in leichter V-Stellung
- ▶ Fersen etwas näher beieinander als Zehen
- ▶ Sitzbeinhöcker (am unteren Gesäß mit den Händen zu fühlen) in die Unterlage absinken lassen
- ▶ Wirbelsäule lang ziehen, Scham- und Steißbein zwischen die Fersen verlängern, den Kronenpunkt (höchster Punkt am Kopf) in die Gegenrichtung ziehen
- ▶ Schulterblätter liegen flach auf der Unterlage

Bewegung

- ▶ größeren Luftballon zwischen die Hände nehmen und mit gestreckten Armen hinter den Kopf absinken lassen
alternativ: Hände verschränken und nach außen drehen, Arme vor dem Brustkorb strecken und gestreckt hinter dem Kopf absinken lassen
- ▶ rechte Ferse aufsetzen, Fuß auf dem Boden nach vorne schieben, Bein strecken, Zehen zeigen zur Decke, linkes Bein ebenso

Atmung

- ▶ einatmen, in der Vorstellung die Luft von den Fersen durch die Beine nach oben strömen lassen
- ▶ Luftströme in der Beckenmitte vereinigen und nach oben zum Brustkorb ziehen
- ▶ an der Brustbeinmitte teilen, rechts und links durch die Schultern ausströmen lassen
- ▶ 5 x wiederholen



Die Länge wecken, Becken- und Bauchmuskeln aktivieren

ÜBUNG 2: Guten Morgen-/ Gute Nacht-Dehnung

Position Rückenlage

- ▶ Arme hinter/unter dem Kopf verschränken
- ▶ Kopf in den Hände legen
- ▶ Ellbogen seitlich auseinander ziehen
- ▶ vom Kronenpunkt den Kopf einrunden, bis das Kinn parallel zum Brustbein steht

Bewegung

- ▶ Ellbogen behutsam Richtung Nase zusammenziehen, den Nacken noch mehr entspannen lassen
- ▶ Ellbogen wieder öffnen
- ▶ abwechselnd die linke und die rechte Ferse lang ziehen
- ▶ 20 x wiederholen

ÜBUNG 3: Kraftprotz im Liegen

Position Rückenlage

- ▶ Beine hüftbreit aufstellen
- ▶ Knie seitlich öffnen, Fußsohlen aneinander legen, Zehen und die Fersen berühren sich, Fersen leicht anheben, Oberschenkelmuskulatur ausdrehen
- ▶ Sitzbeinhöcker absinken lassen, Wirbelsäule auseinanderdehnen
- ▶ Schambein liegt in einer Ebene mit Brustbein
- ▶ Hände liegen leicht in den entspannten Leisten, Ellbogen zur Seite gezogen

Bewegung

- ▶ Fersenmittelpunkte ganz zart gegeneinander tippen, äußere Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur bleiben völlig entspannt
- ▶ Übung 12 x wiederholen
- ▶ kurze Pause, wechselseitig die Fersen tippen

Atmung

- ▶ in der Vorstellung beim Einatmen Luft zu den Sitzbeinhöckern einströmen lassen, diese gleichzeitig zueinander ziehen, Becken in V-Stellung
- ▶ beim Ausatmen das Becken mit dem Atem durchfluten und in alle Richtungen weiten
- ▶ Übung 3 x wiederholen



Innerste Beckenbodenschicht wahrnehmen

Energie durch Bewegung

ÜBUNG 4: Kraftprotz im Sitzen

Position Sitzen

- ▶ weit vorne auf einen Hocker setzen
- ▶ Füße hüftweit aufstellen, V-Stellung; Knie sind exakt über die Fersen gesetzt, zeigen nach vorn

Atmung

- ▶ Becken aufgerichtet in V-Stellung, wie in Übung 3 atmen

Bewegung

- ▶ den großen Ballon zwischen die Handflächen, die Arme im weiten Bogen über dem Kopf ausstrecken
- ▶ Wirbelsäule hoch zum Kronenpunkt aufspannen, nach oben ziehen
- ▶ die Schultern kraftvoll nach außen und unten geweitet
- ▶ der Kopf schwebt leicht auf der Halswirbelsäule
- ▶ Fersen im Wechsel in den Boden tippen
- ▶ Sitzhöcker im Wechsel nach hinten unten fließen lassen
- ▶ Übung 12 x wiederholen

Atmung

- ▶ in der Vorstellung zur Brustbeinmitte einatmen
- ▶ Atem zu den Schultern ziehen, diese umfluten in die Weite ausatmen (Übung 3 x wiederholen)



Beckenboden wecken und aufspannen



Im Sitzen in Bewegung

ÜBUNG 5: Kraftprotz in Bewegung

Position Sitzen

- ▶ Sitzposition wie in Übung 4 neu aufbauen

Bewegung

- ▶ rechte Ferse tippt in den Boden
- ▶ rechter Sitzbeinhöcker zieht nach hinten unten
- ▶ mit dieser Energie rechtes Bein 1–2 cm anheben und wieder absetzen, mit links wiederholen
- ▶ die obere Außenmuskulatur der Oberschenkel bleibt dabei vollkommen entspannt im Grundtonus, Oberkörper weicht nicht aus
- ▶ 36 x wiederholen

Atmung

- ▶ In der Vorstellung zur Brustbeinmitte einatmen
- ▶ Atem zu den Schultern ziehen, umfluten und in die Weite ausatmen
- ▶ 3 x wiederholen



Wirbelsäule dehnen und entspannen

ÜBUNG 6: Untertauchen

Position Sitzen

- ▶ Sitzposition wie in Übung 4 neu aufbauen

Bewegung

- ▶ Arme und Kopf nach vorne beugen und in Richtung Boden hängen lassen
- ▶ Schultern bleiben weit geöffnet, weg von den Ohren
- ▶ Gesäß (V-Stellung Becken) vom Hocker heben und zum Himmel strecken
- ▶ Fersen auf Boden halten, Knie hüftbreit, möglichst gestreckt, aber entspannt
- ▶ Schultern seitlich und weg von den Ohren weiten, Arme und Kopf nach unten entspannt hängen lassen
- ▶ Steiß- und Schambein gen Himmel ziehen
- ▶ Knie stabil über den Fersen ausrichten
- ▶ Sitzbeinhöcker abwechselnd zur Decke dehnen
- ▶ Übung jeweils 10 x wiederholen, auf 15 x steigern

Steigerung

- ▶ die Knie leicht beugen, beide Sitzbeinhöcker und Becken in V-Stellung, zum Himmel ziehen und dabei die Beine strecken
- ▶ 15 x wiederholen
- ▶ abschließend tiefer in die Knie gehen
- ▶ Scheitelpunkt nach vorne, Becken nach hinten ziehen und mit geradem Rücken wieder aufrichten.

Atmung

- ▶ wie in Übung 5

ÜBUNG 7: Bewegtes Stehen

Position Stehen

- ▶ Beine hüftbreit aufstellen
- ▶ Füße und Becken in V-Stellung

Bewegung

- ▶ Hände verschränken, ausdrehen und gestreckt über den Kopf heben
- ▶ Bauchnabel gleichzeitig hin zum Schambein und Brustbein verlängern
- ▶ Schultern sind geweitet und nach unten abgesenkt
- ▶ Kronenpunkt zieht nach oben

Atmung

- ▶ in der Vorstellung an der linken Ferse einatmen, Luftstrom zur rechten Schulter aushauchen
- ▶ über die rechte Ferse einatmen und zur linken Schulter ausatmen
- ▶ jeweils 3 x wiederholen

Steigerung

- ▶ Fersen tippen in den Boden
- ▶ Handflächen ziehen nach oben gen Himmel
- ▶ 10 x wiederholen, auf 15 x steigern

Bewegtes Stehen



Energie durch Bewegung

Reflexion

Haben Sie die Übungen ausprobiert?

Konnten Sie die mögliche Leichtigkeit Ihres Körpers spüren? Wie fühlen Sie sich? Gut? Dann loben Sie sich ausgiebig dafür. Sie fühlen sich verkrampft? Dann machen Sie das nächste Mal die Übungen noch sanfter. Achten Sie dabei besonders auf ihren Atem. Loben Sie sich für Ihre mögliche Stärke.

Sie spüren gar nichts? Dann bleiben Sie geduldig und machen die Übungen konsequent weiter. Vertrauen Sie auf die Antwort Ihres Körpers, sofern der Informationsfluss nicht durch andere Faktoren gestört ist.

Gönnen Sie sich jeden Tag einfach ein paar Minuten Zeit für diese Übungen, oder integrieren Sie sie in ihren Alltag, wann immer sich die Möglichkeit bietet. ■

Literatur

- STORCH, M. | CANTIENI, B. | HÜTHER, G. | TSCHACHER, W. (2006)
Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen.
Bern: Huber
- CANTIENI, BENITA (2003)
Tigerfeeling für Sie und Ihn.
München: Südwest
- CANTIENI, BENITA (2006)
Rückbildungsgymnastik.
München: Südwest
- CANTIENI, BENITA (2009)
Catpower.
München: Südwest
- W001: www.cantienica.com/ueber-die-methode/methode.html
(eingesehen am 20.09.2009)

Weitere Informationen: www.cantienica.com.



ULRIKE GRZESIK
CANTIENICA®-Studio
Wasserburg:
Powerprogramm,
Beckenbodentraining,
Faceforming

Material
Übungen im Überblick auf dem POSTER

Fotos: © Ulrike Grzesik, Wasserburg

Dank an die im Pflegebereich tätigen Teilnehmerinnen des CANTIENICA®-Studio Wasserburg, die beratend und engagiert Unterstützung boten und für die Nutzung der Fotos ihr Einverständnis gaben.

Zweite Übungsbeschreibungen:
© Benita Cantieni für
CANTIENICA AG, Zürich