

Stabilisierung der seelischen Gesundheit und Salutogenese durch die Tanztherapie HKIT

Vom 16. - 19. September 2021 fand im historischen Ambiente des Klosters Malgarten im Osnabrücker Land die dritte Fachtagung des Berufsverbandes DHKIT statt. Das Thema war die Stabilisierung der seelischen Gesundheit und Salutogenese durch die Tanztherapie HKIT: In Vorträgen, praktischen Übungen, Austausch, Workshops, einem Runden Tisch und mit einer Performance haben die über 20 Teilnehmerinnen erforscht, ergründet, ertanzt, wie mit der Tanztherapie HKIT die Gesundheit gestärkt werden kann.

Atem – Tanz des Lebens – Workshop mit Elke Wagner

1. Welche Heilungsräume öffnet uns die Konzentration auf unseren Atem?

- Wie fühlt sich der Atem an, wenn ich die Bewegung, das Kommen und Gehen des Atems beobachte, jetzt in diesem Moment?
- Sich Zeit lassen, mit dem Atem im Körper anzukommen. Atmen. Gewahrsein.
- Wie fühle ich meinen Atem, wie fühlt sich die Einatembewegung an, wie der Ausatem, wie die Pause dazwischen?
- Fühle ich meine Bronchien, wie sie durchströmt werden?
- Fühle ich die Lungenbläschen, wie sie sich ausdehnen und mit Sauerstoff füllen?
- Oder fühle ich etwas ganz anderes beim Atmen, z.B. das Zwerchfell, wie es sich hebt und senkt oder die Fußsohlen, wie der Atem das Fußgewölbe mitbeatmet?
- Nachspüren und kurzer Austausch zu zweit.

2. Welche Bewegungsräume öffnet uns die Konzentration auf das Atemgeschehen?

- Mit dem Atem ganz im Körper ankommen. Die Bewegung des Atems im Körperspüren und von da aus in Bewegung kommen, den eigenen Tanz entstehen lassen, in Verbindung mit der Landschaft.
- Nachspüren und kurzer Austausch zu zweit.

3. Welche Bewegungsräume öffnen sich im Tanz mit dem Atem mit einer Zeugin oder einer Frau gegenüber?

- Mit dem Atem ganz im Körper ankommen. Die Bewegung des Atems im Körperspüren und von da aus in Bewegung kommen, den eigenen Tanz entstehen lassen, in Verbindung mit der Landschaft, während eine Zeugin den Raum hält.
- Nachspüren und kurzer Austausch zu zweit.

4. Austausch in Kleingruppen

- Welche Bedeutung hat der Atem / der Tanz mit dem Atem für dich, welche Erfahrungen hast du gemacht, was hat das alles mit Salutogenese zu tun? Welche Punkte sind für dich in deiner eigenen Praxis wichtig, wenn du mit dem Atem arbeitest bzw. Atemübungen anleitest?
- Was für Erfahrungen habt ihr gemacht in Bezug auf Autonomie / Kompetenz / Eingebundensein?
- Welche Perlen / Schätze liegen für dich im Tanz mit dem Atem verborgen / hast du dabei gefunden?

Im Nachklang der Fachtagung schreibt Petra Anders-Bonaventura über den Tanz mit ihrem Atem:

Ich verbinde mich über den Atem mit meinem Höheren Selbst. Das gibt mir Klarheit, Verbindung und Orientierung. Ich möchte mit euch auch immer den spirituellen Aspekt unserer Arbeit sehen. Oft bekomme ich wieder inneren Halt durch meine bewusste Tiefenatmung. Diese Erfahrung gemeinsam zu machen, ist mir in meiner Arbeit mit Anderen ein Bedürfnis. Das Thema Mutter - Tochter - Großmutter entstand bei mir am letzten Morgen mit Euch allen. Mein Vorschlag für unsere nächste Fachtagung: Thema: Heilung der eigenen Geschichte - Versöhnung mit der Mutter -

Gesine Bahn schreibt:

Mein Atem während der Fachtagung: In Erinnerung geblieben ist mir in erster Linie von den Bronchien und Lungenbläschen gehört zu haben, denn ich liebe dieses Bild, den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid in den Lungenbläschen; so sehe ich die Lungenbläschen von kleinsten Äderchen ummantelt; ich liebe das Gefühl wie der Sauerstoff aus dem Einatem in mein Blut übertritt und so von den Lungen aus in meinen ganzen Körper bis in die Fußspitzen, in immer kleiner werdenden Verästelungen, in jede Zelle fließt.

Ich kann dazu noch folgendes erzählen: vor einiger Zeit wurde ich immer wieder darauf aufmerksam dass ich für mein Gefühl recht häufig in meinem Kopf bin, Gedanken über Gedanken... nervig nervig, sodass ich auf die Idee kam, versuche es doch mal nach Ola Raknes: wo fühlst du das im Körper? Und natürlich habe ich mir an den Kopf, an die Stirn gefasst: dort! An dieser Stelle, in diesem Moment ist mir bewusst geworden dass ich den Kopf als Körperteil immer arg vernachlässige, dass ich zwar sehr mit meinen Füßen verbunden bin, mit meinem Becken, den Schultern, eben nach dem HkiT-basic 'Schleusen-öffnen', dass ich zwar auch mein Scheitelchakra spüre und die Verbindung zum Oben, und eben auch die Lungenbläschen und den Sauerstoff in meinem Blut – aber der Kopf??? Der Kopf??? Und so fing ich an mich mit meinem Kopf zu befassen, ihn anzufassen, Bewegungen und Muskeln zu spüren, und dann irgendwann: Mensch Frau, dort sind deine Ohren die hören, deine Nase die riecht, dein Mund der schmeckt und isst, deine Augen die sehen... oft hat mir der Darm geantwortet mit Brummeln und Knurren bei meinen eigenen Entdeckungen, die mir immer noch neue Erfahrungen beschere, und auch: hier beginnt doch mein Atem... ich erinnerte mich an Pranayama, indische Atemtechniken, wo der Fokus auf die Nase gelegt wird, wie der kühlere Einatem durch die Nase streicht und beim Ausatmen die angewärmte Luft... während ich bei uns im Tanz die Atembewegungen in Brust und Bauch spüre, den Atem eher nach unten durch die Vagina oder die Fußsohlen abfließen lasse, ich eher nur Rumpf bin... nun bin ich dabei die Atembewegungen auch in der Nase zu spüren, im Hals und es gab schon Momente in denen ich meinen Körper ganz gespürt habe, Kopf und Rumpf verbunden – ich übe mich weiter!

Und Sylvia Borrink sagt:

Ich fand es wunderbar, dass wir dieses Mal noch mehr Zeit für Körper und Tanz hatten! Ich habe es so genossen, wirklich ausreichend Zeit und Muße zu haben, erst einmal ganz in mich selbst einzutauchen, in meine Atmung, in meinen Körper - anzukommen in meinem eigenen Sein. Wie erfüllend war es, mich von hier aus dann zu öffnen für das Miteinander, für die gemeinsame Freude und den gemeinsamen Tanz! Ich fühlte mich erfüllt mit mir, erfüllt mit und in der Gemeinschaft, erfrischt und verjüngt von Kopf bis Fuß! Dazu trug auch besonders die Körperarbeit im Freien bei, die Verbundenheit mit Mutter Erde, mit der uns umgebenden Natur und dem klaren sonnigen Himmel über uns. Ich finde das Wechselspiel von eigenem Heilungstanzritual und dem Tanz in der Gemeinschaft überaus wertvoll, da es alle Facetten bietet und auch die Ebenen der Feinstofflichkeit und der "Anderswelt" mit einbindet, also alles, was uns als spirituelle Wesen und Menschen ausmacht.

Elisabeth Köster teilt ihre Erfahrung beim Heilungstanzritual

Thema des Tanzes: "Finde Dich " (mit 3 Zeuginnen)

mein Heilungstanzritual:

-ich spüre meinen Atem,wie er mit jedem Ausatmen tiefer in mein Becken rutscht, bis ich es nicht mehr aushalte u. die Bewegung sich zeigen will.

Ich rolle mich auf dem Holzfußboden hin u. her,sehr kraftvoll,zu allen Seiten.

Fühle mich im Kokon(wie eine Raupe). Spüre eine starke,gradliniege körperliche Kraft in mir aufsteigen (wie ein speiender Vulkan)- will mich ganz erfahren,erspüren,setze mich mit der aufsteigenden Kraft auseinander,erprobe sie,indem ich immer neue kraftvolle Rollbewegungen auf dem Boden zulasse.

Will alle "Energien in mir würdigen,mich ganz wahrnehmen.
Plötzlich taucht aus der Tiefe ein Schmerz auf.Ich fühle-wo ich Selbstfürsorge in meinem vergangenen Leben unterlassen habe-es tut weh.

Nachschau: Der Atem hat mich zu mir gebracht,zu meinem Tanz im Hier u. Jetzt. Und wieder habe ich erfahren,
-im Tanz ist der Mensch wirklich-
-ich im Kokon , in der Wandlung,an einer neuen Schwelle.Alle Bewegungen(von denen ich im Alltag oft getrennt bin) standen mir zur Verfügung.Das ist es wonach ich suche: Im Heilungstanz kein Getrenntsein,verbunden auf allen Ebenen, alles in Einheit,authentisch,tiefer Frieden.

"Alle Heilung ist im Kern eine Befreiung von der Angst" (Aaron Antonowsky)