

LEITBILD

Psychodynamische Körper- & Atemtherapie



Lehrinstitut LIKA

- 4 Körper- & Atemtherapie LIKA
- 5 Anwendungsbereich
- 6 Atembehandlung, therapeutische Behandlung
- 7 Psychodynamische Meridianbehandlung
- 8 Atem, Bewegung und Stimme
- 9 Atemmeditation
- 10 Das therapeutische Gespräch
- 11 Therapeutinnen, Therapeuten
- 12 Berufsethik
- 13 LIKA – das Institut
- 14 Ausbildung
- 15 Literatur

ATEM IST LEBEN

Was ist PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA

Die PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA ist ein komplementärtherapeutisches Vorgehen. Sie stellt den Atem als Träger und Erhalter der Lebenskraft in den Mittelpunkt.

Ihre Anwendung stützt sich auf die Erkenntnisse des Arztes und Therapeuten Dr. med. Volkmar Glaser, welcher den Zusammenhang von innerer Einstellung, Muskeltonus, Energiesystem, Atem und Befindlichkeit erforschte. In der therapeutischen Arbeit wird dem gesundheitlichen Zustand der Klientinnen und Klienten sowie ihrer seelisch-geistigen Befindlichkeit, ihrer Lebensgeschichte und ihrem Beziehungsnetz Beachtung geschenkt.

Das Ziel der Therapie ist die Stärkung eines ganzheitlichen Wohlbefindens. Die Aktivierung der ureigenen Kraft, um dadurch zu mehr Lebensfreude und Lebensfülle zu gelangen und so in allen Lebensbereichen leistungsfähiger und belastbarer zu sein.

- Akute und chronische Atembeschwerden
- Linderung von Schmerzen
- Rücken- und Haltungsprobleme, Muskelverspannungen
- Vegetative Störungen (z. B. Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten)
- Depressive Verstimmungen
- Erschöpfungszustände
- Ängste und Panikattacken
- Burnout-Prophylaxe
- Gesunder Umgang mit Stress
- Wahrnehmung der körperlichen Möglichkeiten und Grenzen
- Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung
- Unterstützung und Erhaltung der Beweglichkeit im Alter
- Steigerung des Wohlbefindens und der inneren Harmonie
- Unterstützung in Lebensphasen der Neuorientierung

Kontaktfähigkeit und Kommunikation

In der Atembehandlung folgen geschulte Hände der Bewegung des Körpers im Atemfluss. Mit der therapeutischen Berührung werden Atempotenzial und Ressourcen erfasst. Sie ist ein Kontaktangebot, welches zur seelisch-geistigen Anteilnahme aufruft und eine Modulation des Muskeltonus und des Atems ermöglicht. Die Verbindung zum Atem und dadurch zur ursprünglichen Lebens- und Heilkraft wird ermöglicht.

Atembewegung und die Regulation des Muskeltonus beeinflussen sich gegenseitig. Energetisch stehen sie in Verbindung zu den Sondermeridianen. Diese, in der chinesischen Literatur auch Ausserordentliche Gefässe genannt, bringen Innenraum und Aussenraum des Körpers ins Gleichgewicht. Psychosozial geben sie in ihrer Fülle dem Menschen das Gefühl, «inmitten der Welt zu sein». Sie ermöglichen, das gegenwärtige Sein und Befinden in Bezug zum Raum und zur Umwelt einzuordnen und zu verstehen.

Dies erlaubt dem Menschen zu erkennen, wie er von der Umwelt beeinflusst wird und durch sein Verhalten wiederum seine Umwelt beeinflusst. Eigen- und Mitverantwortung werden gefördert.

Atembehandlung

Therapeutische Behandlung



Energiesystem und Entwicklung

Die Haupt-/Organmeridiane sind ein energetisches Atembewegungs- und Fließsystem. Sie nehmen Einfluss auf die Reflexorganisation der Muskelsinne, den Spannungsaufbau von Muskeln, Gewebe und Haut und auf die tonische Reaktionsweise von Bewegung und menschlichem Verhalten.

Energiefluss ist gelebte Bewegung oder Atembewegung, die durch gelöste und eutonisierte Muskulatur fließen kann. Durch die Verbindung zweier Yin- oder Yang-Arm- und Beinmeridiane, sogenannte Meridianachsen, entstehen nach den Forschungen von Prof. V. Glaser sinnhafte, kraftvolle Haltungen und Bewegungen; archaische Verhaltensformen.

Meridianbehandlungen wirken auf das Energiesystem und auf den gesamten Organismus. Atem- und Verhaltensmuster können so gewandelt, Kraftquellen eröffnet und gespeichert werden.

Meridianbehandlung



Die Fließkraft des Atems

Haltung, Bewegung und Stimme sind Anteile der menschlichen Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit.

Atemwirksame Haltungs- und Bewegungsübungen balancieren das innere und äussere Gleichgewicht. Vitalisierende und regenerierende Kräfte werden angesprochen, welche die Lebensfunktionen schützen und stärken.

Atem- und Stimmübungen fördern eine aktive Offenheit und wirken regulierend auf den gesamten Organismus.

Ton und Muskeltonus hängen von der Atemqualität ab. Die Stimmbildung ist Körper- und Atemschulung von innen. Ton und Klang vertiefen die Atmung und der gelassene Atemfluss wirkt tiefgreifend lösend und anregend auf die inneren Organe und auf die Psyche.

Haltung, Bewegung & Stimme



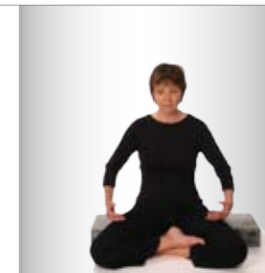
Atem. Stille. Achtsamkeit. Präsenz.

Atemmeditation ist der Weg zur persönlichen Mitte, aus welcher immer wieder Kraft geschöpft werden kann. Sammlung und die Verbindung zum Atem sind ihre einfachen «Werkzeuge». Angeleitete Atemmeditationen LIKA beziehen das Wissen um die Gesetzmässigkeiten des Atems und der Imagination mit ein.

Das Ziel der Atemmeditation ist die gelebte Verbindung von Körper und Geist mit Hilfe des Atems. Die bewusste Wahrnehmung des Atemgeschehens bewirkt Gedankenruhe, Sammlung und Konzentration, Wortbilder lenken den Atem und eröffnen Atemräume.

Im «Still-Sitzen» werden Atmung, Hirntätigkeit, Herzschlag und Blutdruck positiv beeinflusst. Auf seelischer Ebene hat der meditative Zustand eine angstlösende, kreativitätsfördernde Wirkung und ermöglicht das Eins-Sein mit sich und der Welt. Entsprechend der Intention dient Atemmeditation der Gesundheitsförderung oder der spirituellen Praxis.

Atemmeditation



Körperwahrnehmung – Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein

Das begleitende therapeutische Gespräch ist ein wesentlicher Bestandteil des therapeutischen Prozesses. Es gehört zur partnerschaftlichen, kommunikativen Vorgehensweise und fördert die Mit- und Selbstverantwortung. Über das Gespräch wird das gegenseitige Vertrauen aufgebaut, welches Voraussetzung ist für die Atembehandlung über Berührung.

Im Vordergrund steht das lösungs- und ressourcenorientierte Gespräch. Im Zusammenhang mit der Lebens- und Familiengeschichte werden auch innere Konflikte bearbeitet.

Das Gespräch vor der taktilen Behandlung dient der Erfassung des Ist-Zustandes innerhalb der gegenwärtigen Lebenssituation und des Veränderungswunsches. Während der taktilen Atem- oder Meridianbehandlung unterstützt es die Integration des Wahrgenommenen, verbindet das Körperliche mit dem Seelisch-Geistigen. Im abschliessenden Gespräch ermöglicht es den Transfer in den Alltag.

Das therapeutische Gespräch



LIKA-Therapeutinnen und -Therapeuten weisen eine hoch qualifizierte atem- und körpertherapeutische Ausbildung vor.

Sie verpflichten sich zu jährlichen Weiterbildungen in fachspezifischen und weiteren komplementärtherapeutischen Gebieten.

Sie arbeiten sowohl in eigener Praxis als auch in medizinischen und sozialen Institutionen. Sie bieten Einzel- und/oder Gruppensitzungen an.

Für die Qualitätssicherung ist der Atemfachverband Schweiz AFS zuständig. Er ist dem Dachverband Xund angeschlossen.
www.atem-schweiz.ch
www.xund.ch

Therapeutinnen – Therapeuten

In der PsychoDynamischen Körper- und Atemtherapie LIKA werden die Möglichkeiten und Grenzen des Klienten auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene respektiert, wobei Eigenkompetenz und Selbstverantwortung gefördert werden.

LIKA-Therapeutinnen und -Therapeuten nehmen sich selbst und ihrem Beruf gegenüber Verantwortung wahr.

Für die Ausübung des Berufes bestehen verbindliche Richtlinien, welche Therapieverlauf, Verrechnungsmodus, Schweigepflicht, Klientendokumentation und Hygiene regeln.

Berufsethik



Das Lehrinstitut LIKA

- bietet seit der Gründung im Jahr 1987 eine krankenkassenanerkannte und EMR-konforme Atemtherapieausbildung an unter der Bezeichnung «PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA».
- stellt die Weiterbildung für praktizierende Komplementärtherapeuten in themenspezifischen Einzelseminaren, erweiterten Zyklen und Supervisionsstunden in den Mittelpunkt.
- vermittelt in genussvollen Abend-, Tages- und Wochenendseminaren die Grundlagen der Atem- und Körperarbeit.

Die LIKA GmbH

- ist ein Team von fünf engagierten Fachfrauen und
- führt als langjährig konstantes Ausbilderinnen-Team mit Erfahrung, ideellen Werten und Know-how die gewachsene Tradition innovativ weiter.

Unser Standort

- befindet sich an der Aare im wunderschönen ehemaligen Dorfschulhaus und vormaligen historischen Wirtshaus zum Bären in Stilli (Gemeinde Villigen) und
- die schönen Seminarräume können auch für Ihren Anlass gemietet werden.

LIKA – das Institut



Die Ausbildung ist berufsbegleitend aufgebaut und umfasst insgesamt 500 Unterrichtsstunden. Der Diplomabschluss ist krankenkassen-anerkannt und kann bei den entsprechenden Prüfungskommissionen eingereicht werden. Das Methodenmodul wird entsprechend den Vorgaben des BBT gestaltet und öffnet zusammen mit den themenspezifischen Modulen und den Praxismodulen den Zugang zur Branchenprüfung Komplementärtherapie.

Die Ausbildung richtet sich an alle Menschen

- die sich intensiv mit Atemarbeit, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen möchten
- die medizinisch, therapeutisch, pflegerisch, pädagogisch oder künstlerisch mit Bewegung, Berührung, Körper, Stimme und Atem arbeiten und wirksame Hilfsmittel für die Unterstützung von Klienten kennen lernen möchten
- die komplementärtherapeutisch arbeiten möchten oder bereits tätig sind und ihr Arbeitsfeld erweitern möchten
- die sich ein neues berufliches Tätigkeitsgebiet eröffnen möchten

Aufbau

Das Methodenmodul ist in 3 Stufen aufgebaut. Jede Stufe kann einzeln belegt werden und ermöglicht und fördert unterschiedliche themenspezifische Eigenerfahrung und atemtherapeutische Fähigkeiten.

Ausbildungsbeginn: einmal jährlich.

Das Ausbildungsprogramm mit den Daten ist unter www.lika.ch aufgeschaltet oder kann in der Administration info@lika.ch angefordert werden.

Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems: Ruth Gauch Mühle, Edith Gross-Gstöhl und Sarah Radelfinger
ML Verlag, Uelzen, 2006

Eutonie: Prof. Dr. Volkmar Glaser
Die Verhaltensmuster menschlichen Wohlbefindens
Haug-Verlag, 1993 (vergriffen)

Atemtherapie: Prof. Dr. Volkmar Glaser
Lehrbuch der Naturheilverfahren
Hippokrates-Verlag, 1990

Atemmassage: Prof. Dr. Volkmar Glaser
Medizinisch-Literarische Verlagsgesellschaft
Uelzen, 1991

Sinnvolles Atmen: Prof. Dr. Volkmar Glaser
Humata-Verlag, Bern 1987

Berühren: M. Grossmann-Schnyder
Praktischer Leitfaden zur Psychotonik Glaser
Hippokrates, 1992

Neue Wege der Atem- und Körpertherapie: M. Glatzer
Die Psychotonik Glaser im Licht aktueller Entwicklungen
Hippokrates, 1997

Körper, Selbst und Seele – Ein Weg zur Integration:
Jack Lee Rosenberg
Trans Form Verlag, 1993, 2. Auflage.

L I K A



LIKA GmbH
Lehrinstitut für PsychoDynamische Körper- & Atemtherapie
Dorfstr. 1 – 5233 Stilli b. Brugg
T. 056 441 87 38 – info@lika.ch – www.lika.ch

