

Behandlungsablauf und Elemente die in der Behandlung wichtig sind

Nach einem kurzen Gespräch beginnen wir mit den «Mentastics», dem aktiven Teil der Behandlung. Mentastics setzt sich zusammen aus den englischen Worten «mental» (geistig) und «gymnastics» (Gymnastik).

Die Absicht dieser ganz einfachen und spielerischen Übungen wird durch das Wort bereits angedeutet: Bewegungen sollen auf physischer und psychischer Ebene bewusst ausgeführt und wahrgenommen werden. Es geht nicht um ausgeklügelte Bewegungsabläufe, sondern um ganz einfache (Wahrnehmungs)Übungen wie das Verlagern des Gewichts von einem auf das andere Bein oder einen Arm pendeln lassen.

Gefragt ist die achtsame und bewusste Ausführung der Bewegung und immer wieder die Frage: «Wie könnte diese Bewegung noch weicher, fließender, sanfter, ... sein?» Visualisierungen können unterstützend sein und helfen, dieses weichere, leichtere Gefühl zu erinnern und im Alltag abzurufen.

Der grösste Teil der Behandlung erfolgt auf der Behandlungsliege. Sie liegen ruhig und entspannt auf der Liege, ihr Körper wird passiv durch mich bewegt.

Mit sanft dehnenden, rollenden, wiegenden Bewegungen in ihrem körpereigenen Rhythmus bekommt der Organismus über die Haut wellenartige Impulse, die sich bis in die tiefe Skelettmuskulatur fortsetzen und dort auf Resonanz stossen.

Die angewendeten Griffe und das Tempo der Bewegungen richten sich nach ihrer Anatomie und den allfälligen Einschränkungen – Widerstände werden wahrgenommen und nicht übergangen. Damit wird der Fokus auf den mühelosen Bewegungsbereich gelenkt. Das Muskelgewebe kann sich entspannen und damit auch das ganze System - körperlich, seelisch und geistig.

Während der Behandlung spreche ich nur wenig. Ich bin ganz präsent und mental wach, um die subtilen Signale des Gewebes aufzunehmen und mein Vorgehen laufend danach auszurichten.

Ich gestalte die Behandlung so, dass sie auch für mich unangestrengt und mühelos ist. Das überträgt sich im wortlosen Dialog des Unterbewusstseins auf ihr Körpersystem und unterstützt es darin, in ein neues Gefühl der Wahrnehmung und des Seins zu gelangen.