

T'ai Chi Kineo

im klinischen Bereich ist eine Methode zum somato-seelischen Ausgleich, bedingt durch Atem- und Bewegungsentfaltung

Zusammenfassung

T'AI CHI KINEO ist ein Körper-Bewegungsverfahren. Kernpunkte des Verfahrens sind die ›Sieben Bewegungselemente‹, das ›Drei-Kreis-Prinzip‹, sowie das ›Prinzip der Drei Modulationen‹. Sie ermöglichen ›Kineo‹, den Zustand höchster Wahrnehmung des eigenen Selbst in Bewegung. Das Verfahren ermöglicht einen Zugang zur Bewegung, ähnlich dem des Notensystems zur Musik. Diese Direktheit und Einfachheit des Zuganges wirkt für die PatientInnen im klinischen Bereich unmittelbar entlastend. Eine Förderung ihres Gesundheitszustandes wird ermöglicht.

Hauptmethoden im klinischen Bereich sind neben Kineo die Atemarbeit, der Bewegungsdialog und Feedback von PatientInnen nach Erlebnissen mit dem Verfahren.

Keywords: [Dialog-Feedback-Prinzip](#), [Teck-Verfahren](#), [Bewegungssituation](#), [Bewegungsbeziehung](#), [Bewegungsentfaltung](#), [Gesundheitszustand](#), [Ich- und Wir-Dialog](#)

Das T'ai Chi Prinzip

oder auch Prinzip von Geben und Nehmen, wurde schon vor ca. 4000 Jahren als das Wechselspiel der polaren Kräfte erwähnt, die das Universum erhalten.

In unsere heutige Zeit übertragen könnte es ›Dialog-Feedback-Prinzip‹ genannt werden. Bei genauer Betrachtung ist es auch in unserem Leben überall präsent.

Nehmen wir als einfaches Beispiel das Atmen. Wir atmen ein, es gibt eine direkte Wirkung (Ausdehnung des Brustkorbes, Wohlgefühl usw.). Es folgt über Feedback (Blut-sauerstoff, ausgedehnter Brustkorb usw.) eine erneute Wirkung, das Ausatmen. Dieser Prozess läuft kontinuierlich ab, gewünscht oder ungewünscht.

Dieses Beispiel können wir auch auf andere Prozesse in unserem Leben übertragen.

Zum Beispiel auf die Kommunikation, unsere Arbeit, die Verdauung usw.; diese Reihe ließe sich unendlich fortsetzen.

Das Teck-Verfahren

Basierend auf dem Prinzip des T'ai Chi hat Meister Teck Cheng Neo nach langjähriger Forschung ein Bewegungsverfahren entdeckt, das einen Zutritt in die Welt der Bewegung ermöglicht, der ähnlich dem Notensystem in der Musik, direkt möglich ist und Bewegung entfaltet.

Das Teck-Verfahren ermöglicht es, mit der eigenen Bewegungssituation vertraut zu werden, ohne in ein ›Richtig‹ oder ›Falsch‹ verfallen zu müssen, was die Möglichkeit zur Entwicklung einer natürlichen Bewegungsbeziehung bietet.

Kernpunkte des Verfahrens sind (1):

Die Sieben Bewegungselemente mit jeweils drei Hauptvariationen

Das Bewegen mit den Sieben Bewegungselementen (A;B;C;D;E;F;G) entspricht dem Bewegen mit Ebenen. Hierbei sind die Orientierungspunkte der Bewegung z. B. die Hände (Handflächen, Handrücken), von hier nimmt die Bewegung ihren Lauf und der/die Ausübende kann unendliche Variationsmöglichkeiten entfalten.

Das Drei-Kreis-Prinzip betrifft die Ausdehnung und Zentrierung von Bewegung.

Die größte mögliche Ausdehnung entspricht dem ›Großen Kreis‹, die kleinste mögliche Ausdehnung dem ›Kleinen Kreis‹ und eine Zwischenstellung nimmt der ›Mittlere Kreis‹ ein.

Das Prinzip der Drei Modulationen betrifft die Dynamik der Bewegung.

Im Still Point Meditation steht die ruhige meditative Bewegung im Vordergrund. Im Still Point Flow wird die Bewegung fließender, im Still Point Dynamic Flow tritt der dynamische Aspekt der Bewegung in den Vordergrund.

Die Arbeit mit den Bewegungselementen, dem Drei-Kreis-Prinzip sowie dem Prinzip der Drei Modulationen bilden die Grundlage für das Wahrnehmen eines Prozesses genannt ›KINEO‹

KINEO

stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ›Ich bewege, es beschreibt den Zustand höchster Wahrnehmung des eigenen Selbst in Bewegung.

Weitere zentrale Inhalte des Verfahrens sind unter anderen:

Der Bewegungsdialog ist ein interaktiver Prozess, der das Prinzip von Folgen und Führen in Bewegung als Grundlage hat.

Die Atemarbeit wird auf einer allgemeinen Ebene eingesetzt. Ein Atemzyklus besteht aus einer Einatemphase und einer Ausatemphase. Die Konzentration wird auf eine Phase (Ein- oder Ausatemphase) gelegt, so daß die andere Phase geschehen kann. So kann eine Offenheit zu einer Zyklusphase entstehen. Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist die Verbindung zwischen dem Ausdehnen der Bewegung und der Einatemphase, sowie zwischen dem Zusammenziehen der Bewegung und der Ausatemphase.

Das Verfahren läßt sich in liegender, sitzender, stehender oder auch gehender Position umsetzen, in einem geschlossenen Raum oder auch in der freien Natur. Es kann in der Gruppe, als Partnerübung oder auch in der Selbstarbeit eingesetzt werden. Der Gruppenunterricht wird durch in dem Verfahren ausgebildete LehrerInnen gehalten. LehrerInnen, die im Gesundheits- und Therapiebereich tätig sind, werden über den G.T.A. (Gesundheits-Therapie-Arbeitskreis) der Universal T'ai Chi Kineo Association (UTCKA) regelmäßig supervidiert.

Bereich Gesundheit und Therapie

Unser physikalischer Körper dient auch als ›Brücke‹ der Interaktion zwischen unserem menschlichen Geist und seiner Umgebung. Für den Menschen ist es wichtig, diese Brücke so gut wie möglich zu pflegen, denn Krankheiten (ob somatisch oder psychisch bedingt) können den Zustand dieser Brücke erheblich beeinträchtigen (2). Den heilen, intakten Zustand dieser Brücke nennen wir Gesundheit.

T'ai Chi Kineo trägt bewußt zu unserer Gesundheit bei, indem es durch Körper-Geist-Aktivitäten in Bewegung die Wahrnehmung dieser Brücke kultiviert und so das körpereigene Abwehrsystem fördert.

Wie wird das Verfahren im klinischen Bereich eingesetzt und wie wirkt es?

Aus Sicht der PatientInnen:

Ein kranker Mensch, der im Rahmen einer Klinik behandelt wird, ist generell in einem belasteten Zustand. Diese Belastung kann somatisch oder psychisch sein, meist ist es eine Kombination beider Aspekte (somato-psychisch oder psycho-somatisch). Deshalb ist es wichtig, daß ›Heilmittel oder angewandte Verfahren nicht zu einer zusätzlichen Belastung führen, sondern Möglichkeiten bieten, weiterer Überlastung entgegenzuwirken.

Das Teck-Verfahren ist direkt einsetzbar. So werden die PatientInnen nicht zusätzlich durch viele Anweisungen belastet. Das Verfahren ist innerhalb kurzer Zeit umsetzbar und greifbar. Durch diese direkte Einsetzbarkeit setzt sofort eine Wirkung ein, ohne Anlaufzeit. Die PatientInnen befinden sich in einer aktiven Rolle, da durch die Anwendung des Teck-Verfahrens Bewegung nicht gelehrt wird, sondern eine Bewegungsentfaltung möglich wird, die es jedem Patienten erlaubt, sich selbst durch Bewegung zu spiegeln.

Die PatientInnen können im Rahmen einer Gruppe (1- 2 Termine pro Woche, feste Gruppenzusammensetzung) kontinuierlich eine Basis (›Handwerkszeug‹) mit dem Verfahren erwerben, so daß sie in der Lage sind, selbständig damit zu arbeiten. Neben dieser, mit anderen PatientInnen gemeinsam erworbenen Basis, kann jeder Patient je nach Erkrankung und Bedarf sich ein, den eigenen Bedürfnissen entsprechendes, Handwerkszeug aneignen. Die GruppenleiterInnen unterstützen die PatientInnen in dieser weitergehenden Aneignung des notwendigen Handwerkzeuges. Dies fördert die Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit jedes einzelnen Patienten. Die Krankheit wird aus einer anderen Sicht wahrgenommen, sie bekommt die Qualität einer Orientierungshilfe, eines aktuellen Ausgangspunktes, von dem aus beginnend, jeder Patient entsprechend der eigenen aktuellen Situation mit sich arbeiten kann. Im Mittelpunkt stehen die PatientInnen.

Die Anweisungen zum Erwerben des entsprechenden Handwerkzeuges sind für die PatientInnen im klinischen Bereich auf ein Minimum reduziert. Das Ziel ist, die Psyche so wenig wie möglich zu belasten, um eine optimale Gewinnung ich-bezogener positiver Erfahrungen zu ermöglichen. Durch diese empfinden die PatientInnen eine Verbesserung ihres Gesundheitszustandes. Durch die Beschreibung ihrer positiven Erlebnisse kann es ihnen so möglich werden, sich aus der Isolation ihrer Krankheit zu lösen und negative Faktoren (z.B. Krankheitsfixierung) loszulassen, die sie in sich halten. Die GruppenleiterInnen unterstützen die PatientInnen dabei.

Im Mittelpunkt steht ein Dialog in Bewegung sowie ein ICH- und WIR-Dialog in Richtung seelischen Ausgleichs, Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität, körperlich wie psychisch.

Aus Sicht der GruppenleiterInnen:

Wichtigster Grundsatz der betreuenden Personen ist, die PatientInnen nicht in irgendeiner Weise zu überlasten, weder körperlich noch psychisch. (Die PatientInnen müssen nicht das Verfahren lernen. Es ist gut möglich, daß nur einige Teile davon eingesetzt werden). Steigender Belastung, die von Seiten der PatientInnen selbst erzeugt wird, wird durch bewußte und gezielte Anwendung verschiedenster Techniken des Verfahrens entgegengewirkt. Diese Haltung der Betreuenden bestimmt im großen Teil die effektive Anwendung dieses Verfahrens.

Hierbei ist die Qualität der Wahrnehmung zwischen betreuenden Personen und PatientInnen ein wichtiger Aspekt. Der effektive Einsatz von T'ai Chi Kineo hängt sehr stark vom Betreuenden-Patienten-Dialog ab.

Durch das PatientInnen Feedback über Erlebnisse mit dem T'ai Chi Kineo (dies ist zum Beispiel in einer abschließenden Teerunde möglich) können Erlebnisse mitgeteilt oder auch besprochen werden.

Gearbeitet wird mit dem Teck-Verfahren im Klinischen Bereich bisher in den Bereichen Orthopädie, Psychosomatik und Psychiatrie.

Korrespondenzadresse:

Dr. Eberhard Belz

Lehrer und Ausbilder für T'ai Chi Kineo

belz consulting

Hussenstrasse 17; D- 78462 Konstanz

www.belz-consulting.net

Tel. +49. 7531. 3632450

Literaturhinweise:

(1) *Die Tradition der Universal T'ai*

Chi Kineo Association; 1. Ausgabe, 1995

(2) *Das Grundsystem, ein anderes Organ für die Schmerzinformation*

Vortrag gehalten am 12.4.96 in Novaggio (CH),

Prof. H. Heine, Universität Witten-Herdecke