

Domaine d'applications

Domaine d'applications

sur cette page quelques possibilités pour mettre en pratique le Qigong Dancing®.

Physiothérapie

Les images d'animaux favorisent la prise de conscience des différents aspects des postures.

Ainsi des postures déséquilibrées et des déficits physiques peuvent être compensés .

Selon les problèmes corporels du patient, certains exercices permettent de découvrir la joie du mouvement. Une relation peut aussi s'ouvrir avec la maladie.

Par exemple, l'exercice de Qi Gong «les épaules relâchées de l'ours» conduit à la détente de la ceinture de l'épaule, le mouvement du serpent à la mobilité de colonne vertébrale. En pratiquant, le patient ne se perçoit finalement plus comme un malade, parce qu'il ressent de la joie et l'envie de bouger.

En plus du traitement physiquement efficace, la relation personnelle entre soignant et patient est très importante.

La pratique en petit groupe de signes cliniques similaires, est à conseiller pour cultiver des relations sociales et la compréhension mutuelle.

Psychothérapie

Les exercices de respiration, les mouvements et l'imagination du Qi Gong en petits groupes ou en individuel, amènent à une expérience directe des états émotionnels et des possibilités

d'action.

On peut souligner les aspects suivants:

- la découverte de ses propres ressources par des images différentes.
- l'expérimentation de nouvelles possibilités d'action dans un cadre sans jugement.
- un accès nouveau aux thèmes tabous comme l'agression, le combat et la sexualité.
- la perception de ses propres retenues et comment les surmonter.
- la prise de conscience et l'acceptation de ses limites et ceux de l'autre.
- la reconnaissance des signes du corps et comment réagir.

Ensuite, dans un entretien de synthèse, les dynamismes soulevés seront traités et les résultats correspondants intégrés.

Ergothérapie

Les mouvements libres motivent la créativité. Ensuite le vécu peut être peint. L'expression figurative reflète son propre mouvement. Une bonne occasion pour continuer un exercice avec un partenaire. Le mouvement peint est présenté à la personne en face qui va être inspirée et elle peut le ressentir dans son propre mouvement.

Dans le travail avec l'argile, l'animal préféré peut être modelé.

Autres propositions: masques et animaux en papier mâchés.

Cette pratique peut très bien être utilisée comme approche ludique d'un traitement en neurologie, traumatologie et aussi en médecine interne.

Pédagogie

Les élèves ont pu faire des bonnes expériences en cours d'un projet. Une musique est choisie avec le support des certaines images, provoqués par des animaux, et invite de essayer le nouveau .

Un manque de concentration, un déficit des capacités motrices, des difficultés d'attention et de perception sont améliorés par des exercices variés. La «force intérieure» des enfants est soutenue. Les autres approches sont la co-création, par exemple le travail sur une chorégraphie précise, suivie par une représentation.

Toutes ces approches susmentionnées montrent que des groupes de pratique régulière dans le domaine scolaire sont à conseiller.

Gériatrie

Dans le travail avec des personnes âgées, on peut insister sur les aspects communicatifs pour

sortir de l'isolation et aller vers des rencontres réjouissantes. Beaucoup d'exercices peuvent être réalisés avec des variations en étant assis et même couché.

La joie de l'expression, les éléments ludiques, les rencontres à des distances variées (de clairement séparé jusqu'au très proche) peuvent être découverts par le langage corporel, indépendant de l'âge et des spécificités physiques et psychiques.

Pour les traitements en clinique ou ambulants des douleurs les plus différentes, le Qigong Dancing offre depuis maintes années des soutiens utiles et donne des impulsions puissantes pour fortifier les capacités de se guérir soi-même. Il permet une conception individuelle pour continuer la pratique auto-responsable.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Auf dieser Seite werden einige Möglichkeiten der Anwendung von Qigong Dancing® aufgeführt.

Physiotherapie

Über die Tierbilder werden verschiedene Haltungsaspekte bewusst gemacht. Fehlhaltungen und körperliche Defizite können ausgeglichen werden. Der jeweiligen Beschwerde des Patienten entsprechend können Übungen entwickelt werden, die Freude an der Bewegung sowie einen Weg zum Umgang mit der Krankheit eröffnen.

So führen beispielsweise die Qigongübung „Die lockeren Schultern des Bären“ zur Entspannung des Schultergürtels, die „Bewegung der Schlange“ zu Mobilität in der Wirbelsäule. Dennoch fühlt sich der Patient im Üben nicht als Kranker, weil er Freude und Lust an der Bewegung erlebt.

Über die rein physisch wirksame Behandlung hinaus ist der persönliche Bezug zwischen Behandler und Patienten von großer Bedeutung. Das Üben in Kleingruppen mit ähnlichen Krankheitsbildern ist empfehlenswert, um die sozialen Bindungen und das gegenseitige Verstehen zu pflegen.

Psychotherapie

In Einzel- und Kleingruppenarbeit wird über die Atem-, Bewegungs- und Vorstellungsübungen des Qigong in die lebendige Erfahrung von Gefühlszuständen und Handlungsmöglichkeiten hingeführt.

Auf folgende Aspekte soll hingewiesen werden:

- Das Entdecken der eigenen Ressourcen über die unterschiedlichsten Bilder.
- Neue Handlungsmöglichkeiten im wertfreien Rahmen erkunden.
- Ein neuer Zugang zu tabuisierten Themen wie Aggression,

Kampf, Sexualität.

- Die eigenen Hemmungen wahrnehmen und überwinden.
- Grenzen setzen und Grenzen akzeptieren.
- Körpersignale erkennen und darauf reagieren.

Im anschließenden Gespräch werden die entsprechenden Dynamiken aufgearbeitet und die entsprechenden Ergebnisse verankert.

Ergotherapie

Über die freien Bewegungen wird zu Kreativität angeregt. Anschließend kann das Erlebte gemalt werden. Im bildnerischen Ausdruck wird die eigene Bewegung reflektiert. Eine gute Möglichkeit ist, dies als Partnerübung weiter zu gestalten. Die gemalte Bewegung wird dem Gegenüber vorgestellt. Dieser wird inspiriert, sie in eigener Bewegung nachzuempfinden.

In der Arbeit mit Ton kann das persönliche Lieblingstier geformt werden. Masken und Tiere aus Pappmaché sind weitere Angebote. Dies kann vorzüglich als spielerischer Einstieg zur Behandlung in Neurologie, Traumatologie und Internistik genutzt werden.

Pädagogik

Über Projektstage an Schulen wurden mit Qigong Dancing® gute Erfahrungen gemacht. Die entsprechende Musik mit Unterstützung bestimmter Vorstellungsbilder, die über die Tiere aktiviert wird, lädt ein, neues auszuprobieren.

Mangelndes Konzentrationsvermögen, mangelnde motorische Fähigkeiten, Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit und Wahrnehmung werden über die unterschiedlichen Übungen beeinflusst. Die „innere Stärke“ der Kinder wird unterstützt.

Das Mitgestalten z.B. im Erarbeiten einer eigenen Choreographie mit anschließender Aufführung sind weitere Ansätze. Regelmäßige Übungsgruppen sind im schulischen Bereich aus obengenannten Gründen empfehlenswert.

Geriatric

In der Arbeit mit alten Menschen können die kommunikativen Aspekte hervorgehoben werden. Weg von der Isolation, hin zu erfreulicher Begegnung. Alle Qigongübungen können auch mit leichten Variationen im Sitzen und sogar im Liegen ausgeübt werden. Freude am Ausdruck, spielerische Elemente, Begegnungen in verschiedenen Distanzen (von klar abgegrenzt bis ganz nahe) können über die Körpersprache entdeckt werden, unabhängig von Alter und den körperlich / seelischen Besonderheiten.

In stationären und ambulanten Behandlungen verschiedenster Beschwerden bietet das Qigong Dancing® seit vielen Jahren nützliche Unterstützung, gibt kraftvolle Impulse zur Stärkung der Selbstheilungskompetenzen und erlaubt auch nach Ende der therapeutischen Maßnahmen die individuelle Gestaltung des eigenverantwortlichen Weiterübens.