

Stressmanagement mit Rhythmusarbeit = Gérer le stress par le travail rythmé

Autor(en): **Gautschi-Canonica, Roland**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **44 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928777>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Stressmanagement mit Rhythmusarbeit

Gérer le stress par le travail rythmé

ROLAND GAUTSCHI-CANONICA, PHYSIOTHERAPEUT UND RHYTHMUSPÄDAGOG, BADEN
PHYSIOTHÉRAPEUTE ET PÉDAGOGUE DU RYTHME, BADEN

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Wir können jedoch lernen, adäquat mit Stress umzugehen. Eine Methode dazu ist Rhythmusarbeit.

Stress ist als Co-Faktor mitbeteiligt bei der Entstehung und Aufrechterhaltung vieler Krankheiten. Langdauernder Stress vermindert die Regenerationskraft des Organismus und begünstigt Schmerzchronifizierungs-Prozesse. Zu einem kompetenten Management chronischer Schmerzen gehört somit auch die Fähigkeit, adäquat mit Stress umgehen zu können.

Stress wirkt auf den Körper

Die Ursachen für Stress sind vielfältig. Ursprünglich als Notfallreaktion in lebensbedrohlichen Situationen entstanden (fight or flight), sind heutzutage die wichtigsten Auslöser der neuro-endokrinen Stressreaktion beim Menschen psychosozialer Natur: Konflikte, Kompetenzverlust, Ängste... [1]. Allgemein formuliert entsteht Stress, wenn sich eine Situation unserer willentlichen Kontrolle entzieht.

Über das psycho-neuro-endokrino-immunologische Netzwerk löst Stress im ganzen Organismus vielfältige Reaktionen aus [2]. Beispielsweise verstärkt er in myofaszialen Triggerpunkten die messbare EMG-Aktivität signifikant [3]. Damit kann Stress direkt neuro-muskulo-skelettale Schmerzen beeinflussen und Dysfunktionen bewirken.

Produktiv mit Stress umgehen

Zweckmässiges Stressmanagement befähigt, auch in Situationen, die sich nicht willentlich kontrollieren lassen, offen zu bleiben und flexibel zu reagieren. Es geht somit nicht darum, Stress in jeder Situation zu vermeiden. Vielmehr sind wir herausgefordert zu lernen, produktiv mit ihm umzugehen. Stressmanagement will die negativen, als Dis-Stress be-

On ne peut pas toujours éviter le stress. Nous pouvons cependant apprendre à bien vivre avec le stress. Le travail rythmé y contribue.

Le stress est l'un des facteurs qui contribuent à l'apparition et au développement de beaucoup de maladies. Un stress qui dure diminue la force de régénération de l'organisme et favorise le développement de douleurs chroniques. La capacité de bien vivre avec le stress est une des manières de gérer intelligemment les douleurs chroniques.

Le stress agit sur le corps

Les causes du stress sont nombreuses. Chez les humains, les principaux déclencheurs de la réaction neuroendocrinienne de stress ont d'abord été considérés comme une réaction d'urgence à des situations extrêmement dangereuses (fight or flight); on leur attribue aujourd'hui une nature psycho-sociale: les conflits, la perte de compétence, les angoisses... [1]. De manière générale, le stress apparaît lorsqu'une situation échappe à notre contrôle délibéré.

Le stress déclenche de nombreuses réactions dans tout l'organisme, à travers le réseau psycho-neuro-endocrino-immunologique [2]. Par exemple, il renforce de façon notoire l'activité EMG quantifiable dans les points trigger myofasciaux [3]. Il peut ainsi influencer directement les douleurs neuro-musculo-squelettiques et favoriser des dysfonctionnements.

Vivre avec le stress et en tirer parti

Une gestion adéquate du stress permet de rester ouvert et de réagir de façon souple, même dans les situations que l'on ne peut pas contrôler délibérément. Mais il ne s'agit pas d'éviter le stress dans toutes les situations. Notre défi est bien plus d'apprendre à le rentabiliser. La gestion du stress

zeichneten Auswirkungen von Stress abbauen und die positiven Wirkungen von Stress nutzen: Eu-Stress vitalisiert und mobilisiert Reserven und kann damit die Leistungsfähigkeit steigern; zudem begünstigt er – richtig dosiert – Lern- und Entwicklungsprozesse [1].

Rhythmusarbeit (siehe Kasten) ist in besonderem Mass geeignet, den Umgang mit Stress zu schulen und nutzt dazu das Phänomen der Gleichzeitigkeit: zur selben Zeit Tun und Geschehenlassen, gleichzeitig Sprechen (Aktivität) und Hören (Rezeptivität), zugleich unterschiedliche Bewegungen in Händen und Füssen (Polyrhythmik) realisieren. All dies überfordert phasenweise den kontrollierenden Verstand und steht im Dienst, mit der Zeit Kontrolle aufzugeben und sich mehr und mehr vom Rhythmus tragen zu lassen.

Gleichzeitig kann gelernt werden, auch in Phasen der Unsicherheit und Überforderung mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu bleiben, das Mass der Herausforderung auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen abzustimmen und so eine Balance zu finden zwischen Über- und Unterforderung.

In der Rhythmusarbeit werden die Teilnehmenden achtsam in Situationen geführt, die sich der willentlichen Kontrolle entziehen. Das in diesen Situationen sich zeigende Stressverhalten kann erkannt und neue Strategien im Um-

weut suppresser les effets négatifs, appelés «dis-stress» et en utiliser les effets positifs. L'«eustress» active, mobilise les réserves et peut donc augmenter les performances. Lorsqu'il est bien dosé, il favorise les processus d'apprentissage et de développement [1].

Le travail rythmé (voir encadré) convient particulièrement bien pour apprendre à vivre avec le stress. Il s'appuie sur le phénomène de simultanéité: faire et laisser-faire, parler (activité) et entendre (réceptivité), réaliser des mouvements différents avec les mains et les pieds (polyrythmie). Tout cela dépasse progressivement le contrôle rationnel et permet, avec le temps, d'abandonner le contrôle, de se laisser de plus en plus porter par le rythme.

On peut apprendre à rester en contact avec ses propres ressources même pendant les phases d'insécurité et de surmenage et, en même temps, à accorder la mesure du surmenage à ses propres possibilités et limites pour ainsi trouver un équilibre entre surmenage et manque de stimulations.

Pendant le travail rythmé, les participants sont amenés à prendre conscience de ce qui se passe dans des situations qui échappent à leur contrôle délibéré. Ils peuvent identifier le comportement stressé qui se révèle dans ces situations et tester de nouvelles stratégies dans ce contexte. Des modè-

Rhythmusarbeit

Der österreichische Musiker und Komponist Reinhard Flatischler entwickelte die Methode der TaKeTiNa¹-Rhythmusarbeit, welche das menschliche und musikalische Potenzial durch Rhythmus aktiviert. Sie dient als Stressmanagement, trainiert die Selbst- und Sozialkompetenz und wirkt auch tief greifend auf die Atemfunktion. Rhythmusarbeit integriert körperzentrierte, emotionale und kognitiv-verhaltensorientierte Aspekte.

Mit der Stimme, mit Klatschen und mit Schrittbewegungen werden die Teilnehmenden im TaKeTiNa-Prozess gleichzeitig auf drei unterschiedliche Rhythmusebenen geführt. Einfache, sich wiederholende Schrittfolgen werden vom gleichmässigen Pulsieren einer Basstrommel unterstützt und begleitet. Im Gegensatz zu diesem Grundrhythmus in den Füssen wird in den Händen durch Klatschen ein kontrastierender Rhythmus aufgebaut. Die Stimme wird dabei zunächst als stabilisierende, später als destabilisierende Kraft eingesetzt. Der Rhythmus der Gruppe ermöglicht, jederzeit den Grundrhythmus wieder zu finden.

Der Teilnehmende erlebt, wie Phasen von Stress, von Kontrollverlust, von Irritation und Verunsicherung notwendige Voraussetzungen für organische Selbstorganisation und für persönliche Entwicklung sind.

Weitere Informationen: www.kehl-33.ch; www.taketina.com

Rhythmusarbeit wird am diesjährigen Physiotherapie-Kongress in St. Gallen (Veranstaltung 45.ME05) vorgestellt.

Travail rythmé

Le musicien et compositeur autrichien Reinhard Flatischler a développé la méthode du travail rythmé TaKeTiNa¹ qui active le potentiel humain et musical grâce au rythme. Elle gère le stress, développe les compétences personnelles et sociales, agit en profondeur sur la fonction respiratoire. Le travail rythmé intègre les aspects centrés sur le corps, sur les émotions et ceux qui sont orientés vers le comportement cognitif.

Le TaKeTiNa amène les participants simultanément à trois niveaux de rythme distincts par la voix, par des battements de mains et divers pas. Des suites de pas simples, répétées, sont soutenues et accompagnées par les percussions régulières d'une grosse caisse. Par opposition à ce rythme de base dans les pieds, les mains frappent un rythme contrastant. La voix est utilisée d'abord comme force de stabilisation, puis comme force de déstabilisation. Le rythme du groupe permet de retrouver le rythme fondamental à tout moment.

Le participant apprend comment les phases de stress, de perte de contrôle, d'irritation et d'insécurité sont des conditions nécessaires à l'auto-organisation organique et au développement personnel.

Plus d'informations: www.kehl-33.ch; www.taketina.com

Le travail rythmé sera présenté au congrès de physiothérapie de St Gall (manifestation 45.ME05).

¹ Das Wort TaKeTiNa ist aus Rhythmus-silben gebildet, angeregt durch Trommelsprachen verschiedener Kulturkreise.

¹ Le mot TaKeTiNa est formé de syllabes de rythme, stimulées par des langues-tambours de différentes cultures.



gang mit Stress können unmittelbar erprobt werden. Verhaltensmuster, die sich bewähren, werden eingeübt, verinnerlicht und «eingefleischt». Sie stehen somit im Alltag zur Verfügung.

Erfahrungen

Teilnehmende bisheriger Stressmanagement-Workshops mit Rhythmusarbeit berichten, dass sie nun auch in Stress-Situationen mehr und mehr in Kontakt mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen bleiben, adäquat handeln und flexibler mit Unvorhergesehenem umgehen können. Dank der Erfahrung von Gleichzeitigkeit können sie Zeitdruck abbauen sowie über sich und mit andern lachen. |

les de comportement qui ont fait leurs preuves sont étudiés, intériorisés et «incorporés». Ils sont alors disponibles au quotidien.

Expériences

Des participants à des ateliers de gestion du stress par le travail rythmé rapportent qu'ils sont de plus en plus en contact avec leurs propres possibilités et limites, même dans les situations de stress, qu'ils agissent de façon adéquate et peuvent réagir de façon plus souple aux situations imprévues. Grâce à l'expérience de la simultanéité, ils peuvent éliminer la pression du temps, rire d'eux-mêmes et avec les autres.



Roland Gautschi

Zum Autor | Roland Gautschi ist Physiotherapeut, Rhythmspädagoge und Instruktor für myofasziale Triggerpunkt-Therapie IMTT. Vor seiner Physiotherapie-Ausbildung war er Primarlehrer und hat ein Lizentiat in Germanistik abgeschlossen. Heute arbeitet er in eigener Praxis in Baden als Physiotherapeut.

A propos de l'auteur | Roland Gautschi est physiothérapeute, pédagogue du rythme et formateur en thérapie IMTT des points trigger myofasciaux. Avant sa formation en physiothérapie, il était enseignant primaire et a obtenu une licence en germanistique. Aujourd'hui, il est physiothérapeute indépendant à Baden.

Literatur | Bibliographie

1. Hüther G. Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck 2005.
2. Straub RH. Vernetztes Denken in der biomedizinischen Forschung. Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2005.
3. Mc Nulty WH. Needle electromyographic evaluation of trigger point response to a psychological stressor. Psychophysiology. 1994.
4. Flatischler R. TaKeTiNa – der Weg zum Rhythmus. Essen: Synthesis 1990.
5. Flatischler R. Rhythm for Evolution. Das TaKeTiNa Rhythmusbuch. Mainz: Schott 2006. |

Galileo



Das andere Vibrationstraining

(weltweites Patent)

Galileo arbeitet mit **seitenalternierenden** Vibrationen. Die Schwingungen übertragen sich über Muskelketten von den Beinen über das Becken auf den Oberkörper. Dadurch ist auch ein Trainingseffekt für den Stützapparat des Rumpfes gegeben.

- Keine unangenehmen Vibrationen im Kopf
- Entwickelt aufgrund langjähriger Studien
- Stufenlos einstellbare Amplitude der Vibration, d.h. der Trainingsintensität
- Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegt*

* (70 bis 80% aller Studien über Vibrationstraining wurden mit Galileo-Geräten durchgeführt.)

Galileo – Für Training und Rehabilitation
Verkauf – Miete – Leasing

REMEDA GmbH
Brahmstrasse 18
8003 Zürich
Telefon 044 491 30 27

info@remeda.ch
www.galileo-schweiz.ch
Fax 044 401 10 32

BODYBLADE



Ihr zuverlässiger Partner für alle Belange.
Verlangen Sie unseren Gratiskatalog.

Un partenaire compétent pour tous vos
besoins. Demandez notre catalogue gratuit.

Avenue Ruchonnet 2 bis
CH - 1003 Lausanne

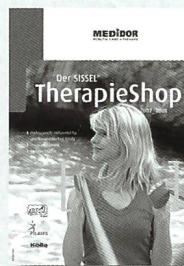
Tél.: 021 312 15 15
Fax: 021 320 50 68
E-mail: cuirosa@worldcom.ch

cuiro sa

MEDIDOR

HEALTH CARE • THERAPIE

Der Therapie Shop

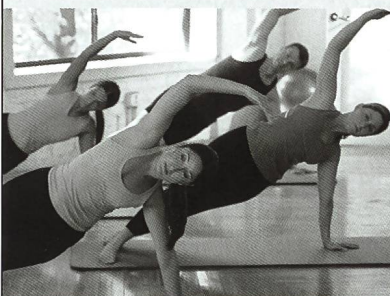


Der aktuelle TherapieShop:

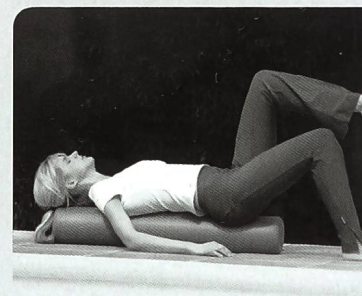
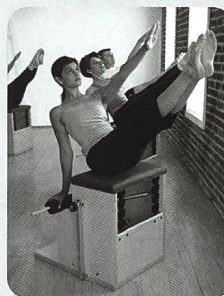
164 Seiten Komplett-Sortiment mit umfassenden Produktinformationen und Therapiehinweisen.

**Kostenlos anfordern unter
www.sissel.ch!**

**Investieren Sie in Qualität!
Bei uns zu Top-Preisen.**



Z.B. mit vielen
Informationen und
Produkten rund um
das Thema Pilates.



BALANCED BODY[®] INC.

Medidor AG · Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH
Tel. 044-739 88 88 · Fax 044-739 88 00 · mail@medidor.ch · www.sissel.ch