



KÖRPERRESONANZ UND STIMME

Dr. Vita Heinrich-Clauer
Freitag 7. März 2014
Studentag des NIBA

Bioenergetische Analyse – Körperglück auf lauten Pfoten?

„Körperglück kommt auf leisen Pfoten, wenn der Geist entspannt, der Atem gelöst und die Wahrnehmung voll innerer Zärtlichkeit ist.“

Divo Müller

Gliederung

- ❖ Einleitung und Überblick:
 - übende vs. Emotion zentrierte Stimmarbeit
 - Stimme und Immunsystem

- ❖ Stimme und Beziehung – Somatische Resonanz
 - System Soziales Engagement (Porges´ s Polyvagal Theorie)

- ❖ Differenzierung bioenergetischer Konzepte und Methodik:
 - Befreiung, Lösung (Discharge) vs.
 - Tonisierung, Aufbau von Grenzen und Containment (Charge)

Stimme in Körper- und Körperpsychotherapie

Körpertherapie (übende Verfahren)

- Gesang-Schauspiel-Ausbildung (Kristin Linklater, Alavia Kia)
- Lach-Yoga, Bipolare Atemarbeit, Atemtherapie (Middendorf)
- Kampfsportarten (Wen Do, Karate, Kung Fu...)

Körperpsychotherapie (emotionszentrierte Verfahren)

- Primärtherapie (Janov)
- Griechische Trauerzeremonien (J. Canacakis)
- Biosynthese, Core-Energetic, Biodynamik, u.a. Analytische Körperpsychotherapie **AKP** (Geißler, Moser)
- ~~Bioenergetische Analyse (Bob Lewis, Don Shapiro)~~

G. Downing - Atmung der Therapeutin



Eigenbewegung

**Die Veränderung beginnt im Therapeuten
- Christopher Bollas -**



Neurozeption

Neurozeption

Lebensgefahr

Nicht-myelinisierter VAGUS (DVC)
(DMNX=dorsaler Motonucleus d. Vagus)
(Kranialnerv 10.)

Immobilisation + passives Coping
Incl. Totstellen, Bewusstseinsverlust
Dissoziation, Depression, PTBS

Bradycardien, Energiekonservierung
Oxytocin, Opiode, Serotonin

Sicherheit

Myelinisierter VAGUS (VVC)
(NA = ventraler Nucleus ambiguus)

Soziale Kommunikation & Fürsorge
Ruhe, Hemmung SNS, Mimik,
Zuhören, Emotionsregulation

Neuroprotektion
Oxytocin, Serotonin,
Noradrenalin, Arginin-Vasopressin



Gefahr

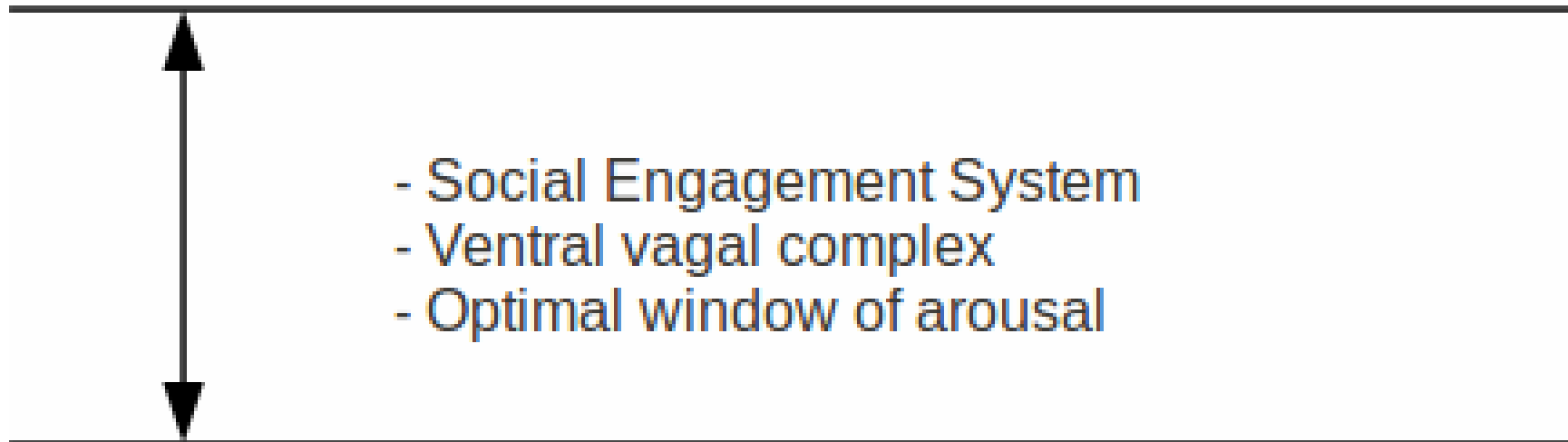
Sympathoadrenal System (SNS)
(Rückenmark), HNA-Achse)

Mobilisation, aktives Vermeiden
Incl. Kampf oder Flucht
(Angst, Panik)

Aktivierung
Adrenalin → Noradrenalin, Glucose
Glucocorticoide, CRF

Polyvagal Theorie (Porges)

- Sympathetic Nervous System
- Hyper-arousal



- Social Engagement System
- Ventral vagal complex
- Optimal window of arousal

- Hypo-arousal
- Dorsal vagal complex

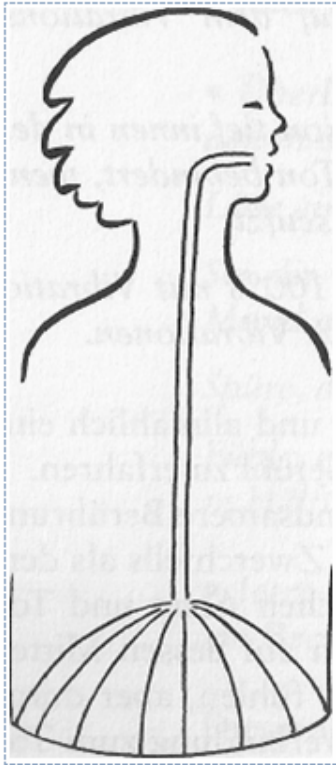
Stimmliche und mimische Beruhigung

Die Neurozeption von vertrauten Menschen sowie von Menschen mit Vertrauen einflößender und einfühlsam klingender Stimme und entsprechendem Gesichtsausdruck führt zu einer sozialen Interaktion, die ein Gefühl der Sicherheit fördert.

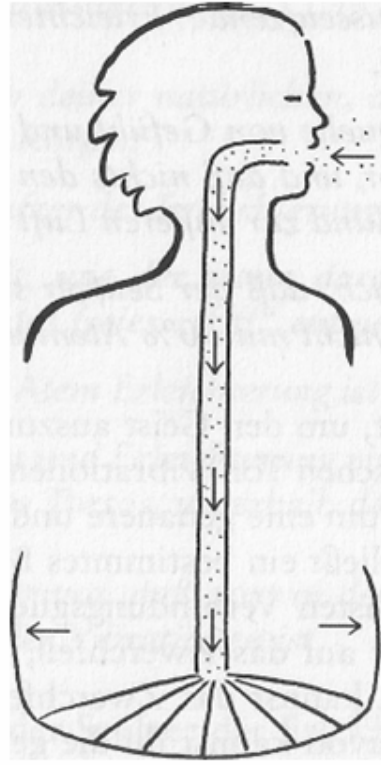
(Porges 2010, S. 90)

Bewegung des Zwerchfells in der Atmung

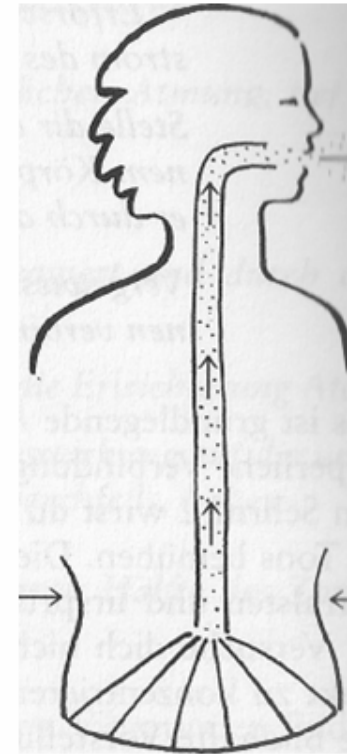
60 Part 1: Diaphragm movements while breathing (Kristin Linklater, *Freeing the Natural Voice*,



The Diaphragm in state of rest

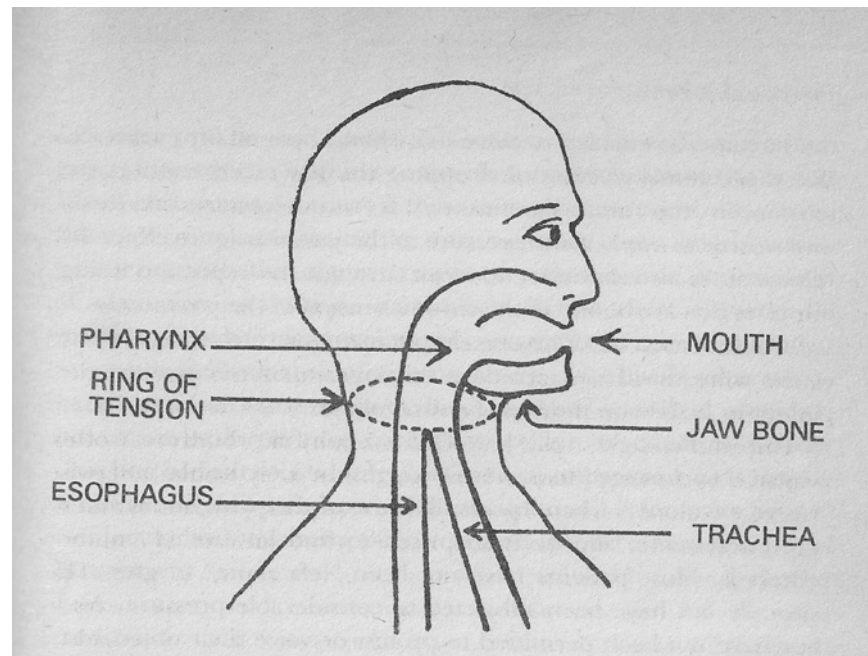


Inhaling: The Diaphragm is dropped down.

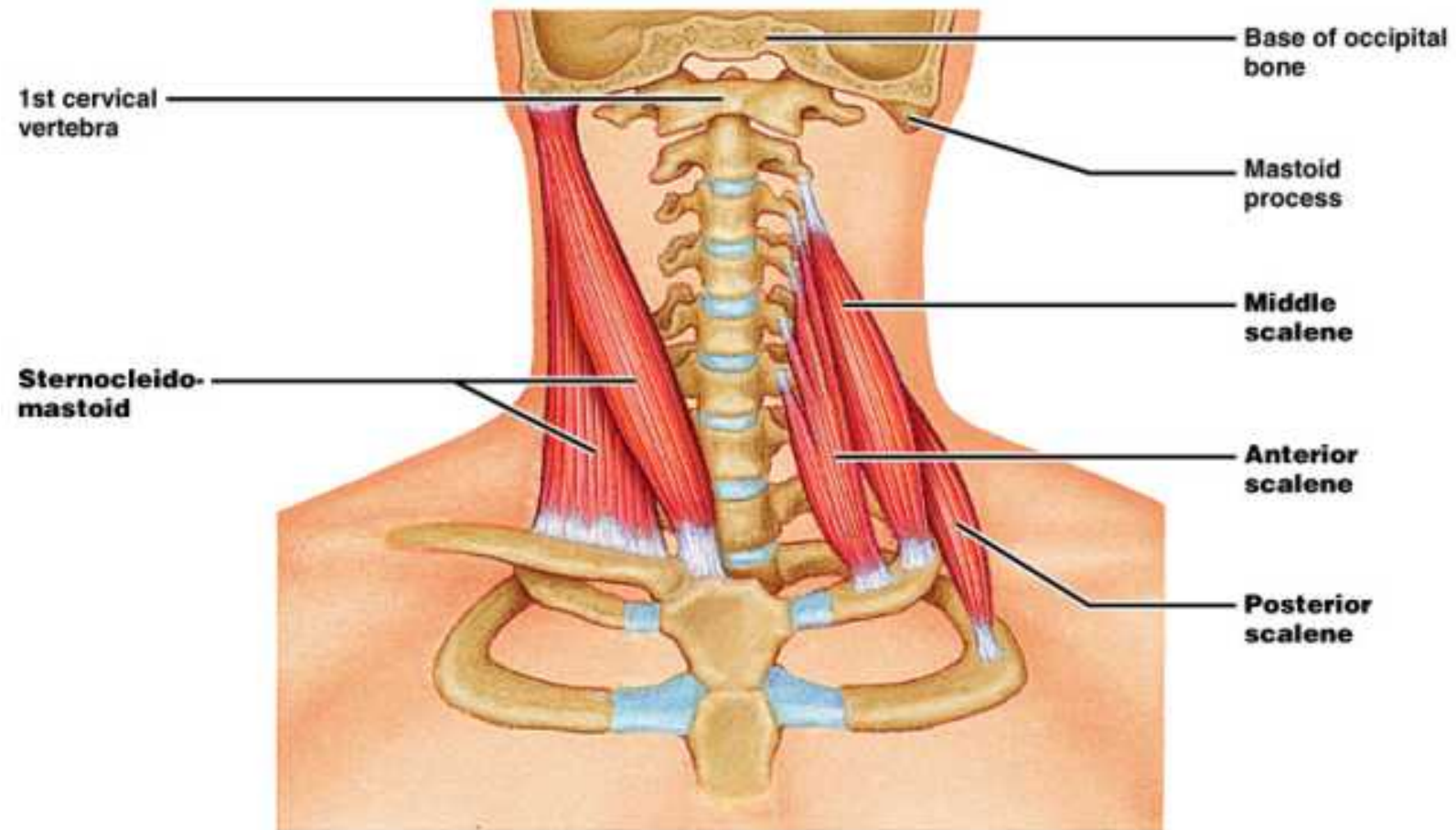


Exhaling: The Diaphragm is lifting up.

Spannung Verbindung Kopf-Nacken



Scalenus- und Sternocleidomastoideus-Muskeln



(a) Anterior

Zusammenfassung Bioenergetische Analyse

Konzepte: Grounding - Atmung – Motilität – Vibration
- Emotionalität - Stimme – Somatische Resonanz

- Stimulierung des Immunsystems
- Soziales Engagement – Beruhigung, Abstimmung
- Regulierung autonomer Erregung (Tonisierung des vagalen Vagus und Oxytocin-Ausschüttung)
- Regulation der Schmerztoleranz
- Aufbau von Grenzen und Containment
- Spass!!!

All Blacks Haka

<http://www.youtube.com/watch?v=43XjikZljDE>