AquaFlow
Entspannung im warmen Wasser

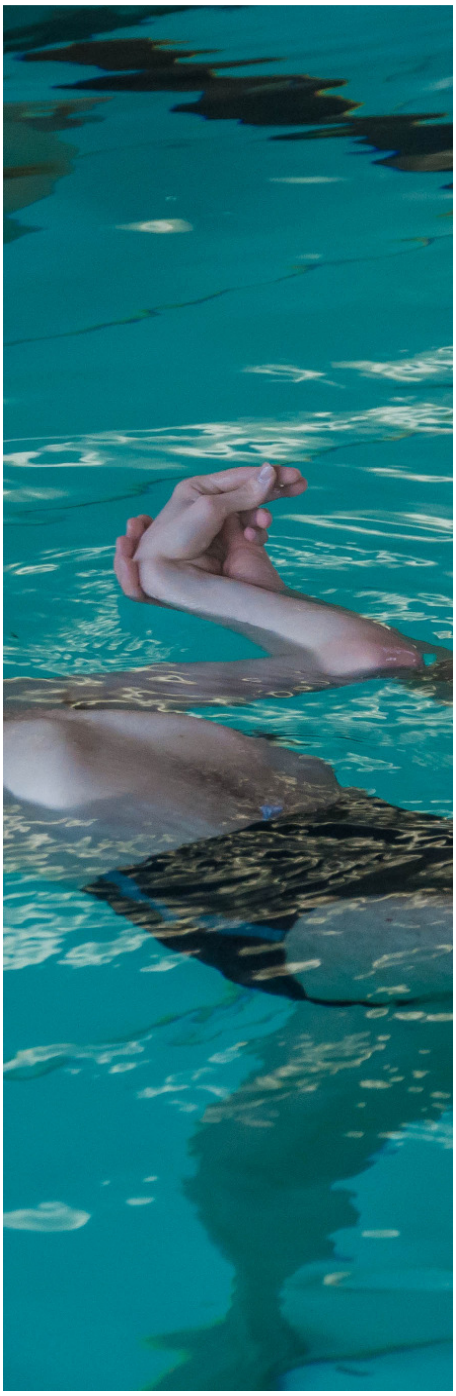
AquaFlow ist eine Entspannungsmethode, die darauf basiert, sich gegenseitig im körperwarmen Wasser zu tragen und zu bewegen.
Das Wasser trägt und lässt uns so Schwerelosigkeit und Leichtigkeit erfahren. Vertrauensvoll getragen zu werden, bewirkt eine tiefe Entspannung.

Durch das Erlebnis des Schwebens im Wasser wird ein neuer Zugang zum eigenen Körper ermöglicht. Der Körper wird dabei sanft gedehnt, dies eröffnet neue ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten. Verspannungen lösen sich, Schmerzen werden gelindert. Die Seele erinnert sich an den Zustand der Geborgenheit im Mutterleib und der Geist kommt zur Ruhe. So können sich auch psychische Spannungen lösen.
AquaFlow ist leicht zu lernen und kann bedenkenlos auch ohne Grundwissen über Anatomie angewandt werden. Im Gegensatz zur Massage oder anderen physiotherpeutischen Anwendungen kann hierbei niemand geschädigt werden, da Dehnungen und Drehungen einzig durch den Wasserwiderstand bewirkt werden, dem sich der Körper auch in entspanntem Zustand jederzeit widersetzen kann. AquaFlow wirkt auf Körper, Seele und Geist, ohne dass dafür besonderes Wissen oder eine eigene Aktivität notwendig ist. Daher eignet es sich für alle Menschen - unabhängig von Fähigkeiten oder Beeinträchtigungen.

Wirkung bei verschiedenen Beeinträchtigungen:

Spastik:

Bei Bewegungseinschränkungen aller Art ist das Erlebnis der freien Beweglichkeit im Wasser umso beeindruckender. Auch geringe spastische Lähmungen sind zunächst im Wasser viel offensichtlicher, da die Schwerkraft ihre Wirkung verliert. Dies zeigt sich an einem deutlich geringeren Radius, in dem die Gliedmaßen schwingen können, der sich aber bald erweitert.
Durch das Schweben im körperwarmen Wasser tritt eine tiefe Entspannung ein, die die Atmung verlangsamt und den Muskeltonus herabsetzt. Die Anspannung lässt nach, Kontrakturen werden sanft gedehnt, Fehlhaltungen korrigiert und die Beweglichkeit gesteigert.



ADHS:

Hier wirkt vor allem der entspannende Aspekt um die Hyperaktivität zu lindern, Entspannung und Ruhe zu ermöglichen. Der begrenzte Raum im Schwimmbad, die Reduzierung der Außenreize und die Eigenschaft des Wassers, nicht nur zu tragen, sondern auch die Bewegungen zu verlangsamen vertiefen die Wahrnehmung einzelner Reize und ermöglichen die Fokussierung auf eine Tätigkeit. So werden Konzentration und Aufmerksamkeit mühelos gesteigert.

Bei Kindern mit ADHS – wie überhaupt bei lebhaften Kindern – ist es oft hilfreich, zunächst wild im Wasser zu toben und nach und nach einen spielerischen Einstieg ins AquaFlow zu finden.

Bei leichteren Formen von ADHS sind auch Gruppenangebote eine gute Möglichkeit. Auch selbst einmal den aktiven Part zu übernehmen fördert Achtsamkeit, Konzentration, Einfühlungs-vermögen und Verantwortungsgefühl und kann so die Beziehungen untereinander stärken.

Autismus

Für Menschen, denen die direkte Kontaktaufnahme schwer fällt, kann AquaFlow eine gute Möglichkeit sein.
Wer mit geschlossenen Augen durch's Wasser getragen wird, nimmt weniger die Berührung durch die tragende Person wahr, als das vorübergleitende Wasser und den Zustand der Schwerelosigkeit. Darin besteht eine niederschwellige Möglichkeit zu Kontaktaufnahme und Beziehungsaufbau.

Schwermehrfachbehinderungen:

Beim AquaFlow können ohne eigene Aktivität intensive basale Reize – vor allem vestibuläre - erlebt werden. Eventuell können durch den Einsatz von Klangschalen zusätzlich auditive und taktile Reize eingesetzt werden.
Der ganze Körper erfährt eine Entlastung, während er bewegt und gedehnt wird, so wird Druckstellen vorgebeugt und die Durchblutung angeregt. Die neu erlebten Bewegungsmöglich-keiten lassen meist ein großes Glücksgefühl entstehen.
Unruhezustände, Spannungen, Ängste, oder Schlafstörungen, zu deren Ursachen der verbale Zugang fehlt, können sich lösen.
Viele Menschen mit Schwer-mehrfachbehinderungen liegen in ihrem geistigen und emotionalen Entwicklungsstand weit hinter ihrem Lebensalter zurück. Das Bedürfnis nach der Geborgenheit, die ein Säugling oder Kleinkind erlebt, das auf dem Arm getragen oder auf dem Schoß geschaukelt und gewiegt wird, kann durch AquaFlow gestillt werden.

Informationen zu AquaFlow
unter www.kbf.de/Aktuelles/
Veranstaltungen

oder direkt bei
Petra Mohler 07473/377428
PetraMohler@kbf-na.de

- MitarbeiterFortbildungen
- Workshops für Eltern und Kinder
- Einzeltermine