

Im Einklang mit sich selbst und der Umgebung

Ergosoma bietet Tiefenentspannung zum Genießen und Träumen – durch Körperarbeit mit sanften Berührungstechniken. Das Zentrum für Integration und Bildung lud jetzt zu einem Workshop ein

Von Gudrun Mattern

In der Ruhe liegt die Kraft. Ausgeglichene Menschen haben oft ein gutes Selbstwertgefühl, sind weniger anfällig für Krankheiten, friedfertig und in der Lage, stressige Situationen ganz gut zu meistern. Weil Relaxen und Regeneration ebenso wichtig für die Gesundheit sind wie die körperliche Betätigung, enden Fitnesskurse jedweder Art immer mit einer Entspannungsphase. Und genau die ist immer häufiger Hauptinhalt von Kursen, denn das Bedürfnis zu erlernen, wie man das eigene Wohlbefinden steigert, nimmt zu.

Eine Möglichkeit dazu bietet Ergosoma, eine Körperarbeit, die zum Einklang mit sich selbst, mit der Natur und den Mitmenschen führen soll. „Die Methode richtet sich an alle, die eine tiefere Entspannung wünschen und spirituelle Erfahrungen machen möchten“, sagt Bärbel Pegels-Niesel, die seit 19 Jahren Ergosoma lehrt. „Es geht darum, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu stärken.“

„Es geht darum, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu stärken.“

Bärbel Pegels-Niesel lehrt seit 19 Jahren Ergosoma.

Im Zentrum für Integration und Bildung der „Kurbel“ an der Styrmer Straße in Alt-Oberhausen hat sie interkulturelle Moderatorinnen und Moderatoren aus dem Team der Leiterin Serap Tanis dazu qualifiziert, mit der Ergosoma-Methode zu arbeiten. „Interessierte aus anderen Projekten sind dazugekommen“, sagt Serap Tanis. 20 Frauen und Männer nahmen jetzt an einem Workshop teil, in dessen Rahmen die Qualifizierten ihre praktischen Erfahrungen vertiefen und andere die Methode kennenlernen konnten. Los ging's mit einer Selbsterfahrung: „Ziel der Baumübung ist es, die Körperzentren miteinander in Ein-



Die Therapeutinnen Serap Tanis (li.) und Elena Teterina bei Entspannungsübungen mit den Patientinnen Pamela Kola und Zara Hadziera beim Workshop in der „Kurbel“.

FOTOS: GERD WALLHORN / FUNKE FOTO SERVICES

klang zu bringen“, erklärte die Kursleiterin. Mit ihr beginne für sie jeder Tag. „Manchmal gelingt sie mir super, manchmal nur gut. Aber immer fühle ich mich danach besser.“ Im „Pharaonensitz“, gerade und bequem auf dem Stuhl, die Hände auf den Oberschenkeln, schließen wir die Augen, konzentrieren uns und folgen den Anweisungen der Kursleiterin. Unsere Hände gleiten in die Leisten, das erste Kraftzentrum, im Ergosoma die Wurzel. Wir entfalten unsere Willenskraft: „Ich kann, was ich will.“

Bei jedem ist der Effekt anders

Im Stil einer gekonnt moderierten „Traumreise“ nehmen wir weitere Körperzentren, den Bauchnabel, den Solarplexus, das Herzzentrum, die Thymusdrüse, das Kehlzentrum und das Stirnzentrum ins Visier unserer Vorstellungskraft bis wir die Hände zur Baumkrone formen. Von dort aus geht's wieder abwärts über den Kopf, die Ohren, die Halswirbel-



Sanfte Berührungstechniken sollen für eine tief gehende Entspannung bei den Teilnehmern sorgen.

säule, die wir ausstreichen und dadurch Energie zum Fließen bringen, und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Eine Übung, die, lässt man sie zu, tatsächlich dazu führt, dass man den eigenen Körper ungewohnt intensiv spürt. Bei jedem, sagt die Kursleiter-

in, sei der Effekt anders. So eingestimmt, beginnt der Hauptteil. Massageliegen werden aufgestellt, Paare finden sich. Eine Person ist jeweils der Behandelnde, die andere der Klient, den man, das wird schnell klar, auch als Genießenden bezeichnen könnte. Für den zuschauenden

Laien sieht es so aus als werde der Klient gezielt durchgestreichelt, vorsichtig, mit langsam ausgeführten Streichbewegungen.

Die Behandelnden wissen offensichtlich was sie tun. Die Klienten auf den Liegen haben die Bauch- oder Rückenlage gewählt. Sie bleiben bekleidet, haben nur die Schuhe ausgezogen. Fast alle haben die Augen geschlossen. „Manch einer schläft bei der Behandlung ein“, hatte die Kursleiterin prophezeit. Es handele sich um eine „sanfte Berührungstechnik“, oberstes Gebot sei die Achtsamkeit, wichtig, dass sich die Person, die behandelt wird, wohlfühle. „In die Energiebahnen werden durch gezieltes, leichtes Berühren Informationen zur optimalen Vernetzung der energetischen Strukturen gegeben“, heißt es auf der Homepage von Ergosoma-nach R. V. Tajon.

Ergosoma funktioniert ohne Worte

Das zu erlernen, dafür haben die qualifizierten Behandelnden 124 Kursstunden gebraucht. Das Spektrum reichte von der Einführung in die Philosophie der Lehre über viele praktische Übungen in Lagerung, Lockerung, Ausstreichen des Körpers, Hand- und Fußgriffen bis hin zu anatomischen Kenntnissen. Die Qualifizierung berechtigt zum unentgeltlichen Einsatz im Tätigkeitsbereich.

Die Idee, Ergosoma als Ausbildung im Zentrum für Integration und Bildung anzubieten, hatte Serap Tanis, „aus Not“. Zu uns sind so viele Menschen gekommen, die nicht Deutsch sprechen und Ergosoma funktioniert ohne Worte auch als gute Möglichkeit für Geflüchtete, Zuwendung zu bekommen und sich gut zu fühlen, „im Einklang mit sich selbst und der Umgebung“. Das fand Anerkennung und führte dazu, dass Fördergelder für die Ausbildung zur Verfügung gestellt wurden. Sie war für die Beteiligten kostenfrei. „Nun aber wollen wir das Angebot für alle öffnen“, sagt Serap Tanis. Interessierte können sich bei ihr melden. Sie erreichen das Sekretariat unter ☎ 99 424 77.

Die ideale Form des Seins

Ergosoma ist eine **traditionelle Heilmethode**, die ihren Ursprung im asiatischen Raum hat. Sie ist Teil der Selbstkraftquelle-Philosophie von Romulo Valera Tajon (gestorben 2014), der auf den Philippinen geboren wurde und Selbstkraftquelle-Seminare über Jahrzehnte im deutschsprachigen Raum anbot.

Es geht um die **Suche nach der**

idealen Form des Seins. Übungen versuchen, eine innere Balance herzustellen, die Selbstregulationsmechanismen des Körpers anzuregen und dadurch die Gesundheit zu fördern. Ergosoma ist Entspannung, Regeneration und gleichzeitig eine Bewusstseins-schulung. Ergo steht für Form, Arbeit und Materie, Soma für Körper. Ergosoma bedeutet Körperarbeit.