

Wellness

In tiefe Entspannung schwingen



Wahrnehmung und Raum verschwimmen: Klang, Licht und Wärme sprechen alle Sinne an und ermöglichen ein Loslösen aus dem Alltag

Mit der „Alphasphere-Liege“ erreicht man rasch tiefe Entspannung. Das nutzt man in Wellness und Psychotherapie.

VON INGRID TEÜFL

Tiefe Klänge, sanfte Vibrationen, Wärme und blaues Licht: Die Alphasphere-Liege des Wiener Künstlers Andreas Rodler, der sich „sha“ nennt, scheint die alltägliche Wahrnehmung aufzulösen. Die Sinne werden harmonisiert und dadurch eine tiefe Entspannung möglich. Immer öfter findet man die „Alpha-Liege“ jetzt in Thermen (z. B. Bad Waltersdorf, Loipersdorf, Lutzmannsburg). Aber auch in der psychotherapeutischen Praxis wird sie zunehmend eingesetzt.

„Offenbar verschieben sich durch die multisensorischen Effekte Raum und Wahrnehmung“, sagt Rodler. „Man kann in diesem Zustand manches loslassen.

Viele fühlen sich körperlich und mental schwerelos.“ Man gelange rasch in einen Alpha-Zustand. So bezeichnet man den äußerst entspannenden Zustand zwischen Wachen und Schlafen (siehe Zusatzartikel). Die Atmung harmonisiert sich und das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst.

„Die Alpha-Liege ist ein reines psychosomatisches Entspannungsgerät. Sie ist keine medizinische Behandlung“, betont Dr. Presker-Knobloch, Kurärztin in der Heiltherme Bad Waltersdorf. Auch für die dortige Spa-Leiterin Gertraud Krobath handelt es sich um eine „klassische Wellnessanwendung,

die aber die Prävention – etwa vor Burn-out – unterstützen kann“.

Univ.-Prof. Thomas Sluneco vom Institut für psychologische Grundlagenforschung der Uni Wien hat eine Studie verfasst. „Auf der Alpha-Liege kommt es zu Veränderungen an der Basis des Körper-, Selbst-, Zeit- und Welterlebens.“ Ein wichtiger Aspekt aus seiner Sicht: „Man schwingt automatisch im eigenen Atemrhythmus.“

Psychotherapie Seit drei Jahren setzt er die Liege auch in seiner psychotherapeutischen Praxis ein. „Das hat ganz neue Potenziale eröffnet. Meine Tätigkeit als Psy-

chotherapeut hat sich komplett neu entwickelt.“

In der tiefen Entspannung nach dem 23 Minuten dauernden Programm auf der Liege würden die Klienten die belastenden Aspekte ihres Lebens oft anders bewerten. Gute Erfahrungen hat er auch bei hyperaktiven Kindern und Autisten gemacht. Zunehmend interessieren sich auch Unternehmen für die ergonomisch geformte Liege. „Richtiges Entspannen erhöht auch die Leistungsfähigkeit“, so Sluneco.

INFO

Eine Liste der Anbieter gibt es im Internet unter www.sha-art.com oder unter ☎ 01 / 532 98 11

Alpha: Phänomen stand Pate für die Liege

Gehirnwellen Im Alpha-Zustand befinden wir uns, wenn die Gehirnwellen eine Frequenz zwischen sechs und zwölf Hertz erreichen. Das trifft beim Einschlafen und Aufwachen, beim „Dösen“ oder in Entspannung zu. Im Wachzustand befindet sich unser Gehirn im sogenannten Betazustand (Frequenzbereich 13 bis 30 Hertz).

Entstehung Der Künstler Roland Rodler („sha“) richtete im Wiener Haus der Musik einen Klangraum mit hör- und spürbaren Originaltönen aus dem Mutterleib ein. Daraus entstand die Idee, Klänge, Töne und Vibrationen ganzheitlich spürbar zu machen. Die Alpha-Liege gewann 2006 den European Spa-Award. Eine Liege kostet 9600 €.



Therapeutisch anwendbar