



Bringfried Becker
Körperpsychotherapeut HPG
Jahrgang 1956

Menschen durch meine berührende Hilfe zu unterstützen ihre wahre Form zu finden und im Sein anzukommen ist für mich ein großes Wunder, über das ich jedes Mal wieder begeistert staune.

Mein Weg mit Körperarbeit begann 1985 mit viel Selbsterfahrung in Gruppen und Einzelsessions:

- Bioenergetik Hartmut Müller
- Bioenergetische Analyse Dr. Peter Findeisen
- Rebirthing Atemtherapie Cornelius Snoek
- Nachhaltige Selbstfahrten mit Feldenkraisarbeit, Rebalancing,
- Metamorphische Methode, Touch for Health, Polarity Massage,
- Rolfing, Osteopathie und Craniosacralarbeit.

Ausbildungen in:

- Systemischer Körperarbeit Peter Kriester
- Body Evolution Tyr Throne
- Postural Integration Peter Kriester
- Reiki Jule Erina van Calker

Fortbildungen in:

- Body Harmony Don McFarland
- Faszien- u. Membrantechniken Dr. Peter Schwind
- Rolfing und Rolfing Movement ERA München
- Hakomi Bodywork Pat Ogden
- Viszeral-osteopathische Manipulation I Christoph Sommer
- Körperpsychotherapie Dr. Wolf Büntig
- Traumatherapie u. Bindung Steven Porges & Sue Carter
- Traumaaarbeit und Charakterstrukturen Lawrence D. Heller
- Osteopathische Behandlung von Schleudertrauma Alain Croibier

Terminvereinbarung:

Praxis für Systemische Körperpsychotherapie
Bringfried Becker

Körperpsychotherapeut HPG

Im Thal 4 - 82377 Penzberg

Telefon 088 57/69 79 40

Fax 088 57/69 79 41

praxis@systemische-koerperpsychotherapie.eu

www.systemische-koerperpsychotherapie.eu

Fordern Sie bei Interesse unverbindlich unsere aktuelle Praxisbroschüre mit Informationen zu den Seminaren und Angeboten von mir und meiner Frau Petra Reinhart-Becker an.



Strukturelle Körperarbeit



*Beweglich, kraftvoll
und aufrecht sein.*



Für wen ist Strukturelle Körperarbeit hilfreich?

- für Menschen, die neugierig auf ihr Körper- und Bewegungspotential sind
- für Menschen mit akuten oder chronischen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen
- für Menschen, die dem Erhalt ihrer Gesundheit und Beweglichkeit einen hohen Stellenwert geben und erfahren wollen, dass sie der Körper sind, den sie zu haben glauben
- für Menschen, die sich im Alltag zu lange und zu häufig einseitig belasten und bewegen (Schreibtischarbeit, anhaltend stehende Tätigkeiten usw.)
- SportlerInnen, TänzerInnen
- Praktizierende von Yoga, Pilates, Nordic Walking oder Fitnessprogrammen

„Ihr Körper glaubt, was Sie ihm sagen!“ Serge Kahili King

Jeder Mensch hat die Fähigkeiten, seine körperliche Aufrichtung und die Koordination seiner Bewegungen so zu organisieren, dass freudvoller Körperausdruck und mühelose Beweglichkeit möglich werden.

Was schränkt Haltung und Bewegungen ein?

- Verletzungen, Unfälle, Traumata und deren Folgen
- andauernd dysfunktionale Bewegungs- und Haltegewohnheiten
- ungenügende Streß- und Affektregulation
- strukturelle Fehlentwicklungen (Skoliose, Fußprobleme usw.)
- mangelhafte Atmung
- emotionale und psychische Belastungen (Schock und Trauma)
- gesellschaftliche Konventionen von Haltung und Bewegung
- Verbote und Gebote bezüglich Haltung und Bewegung



Was ist strukturelle Körperarbeit?

Als langjährig praktizierender Bodyworker weiß ich um die Veränderbarkeit menschlicher Körperstrukturen. Wissenschaftliche Studien (Schleip, Uni Ulm) geben Aufschlüsse über die Funktionsweise des Faszien-systems und wie es auf phantastische Weise wandelbar ist. Ich nutze diese Erkenntnisse und wirke mit gezielten manuellen Techniken auf das myofasziale System ein.

Dadurch ist es möglich, Fehlhaltungen, durch unvorteilhaften Gebrauch dauerhaft verkürzte, verdrehte und verklebte Gewebeschichten beweglich zu machen. Verhärtete Gewebe werden schlechter durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Tiefe Bindege-websarbeit bringt den Stoffwechsel im Gewebe wieder in Fluss, so dass die Faszi-nen wieder geschmeidig werden und die Muskulatur in ihrer Funktion von Einschränkungen befreit wird.

Die funktionale Ebene des Bewegungsbewusstseins wird durch das Erlernen nachhaltig wirksamer Übungen gefördert. Eingefleischte, uneffektive Bewegungsmuster werden durch neue, kraftsparende und die Gelenke schonende Bewegungen ersetzt. Wir entwickeln „natürliche Bewegung“ und machen uns dabei die Schwerkraft als Stützkraft zunutze.

Sie lernen, sich mühelos unter Einwirken der Schwerkraft aufzu-richten und aufrichtig in der Welt zu sein. Wesentlich dabei ist, daß die Wirbelsäule nicht als Lastenträger dient, sondern lediglich der optimalen Verteilung von Lasten. Durch die Reorganisation von Fussgewölben und Fussstellung erhalten Sie mehr erdverbundene Stabilität und Sicherheit.

Im Prozess der Strukturellen Körperarbeit werden auch psychische und emotionale Aspekte (z.B. unverarbeitete Traumata nach Unfällen) berührt, begleitet und transformiert.

Alles was wir erleben, erleben wir in erster Linie körperlich. Verdrängen und Verhalten müssen körperlich organisiert werden, als Verkörperung unseres Selbst. Sie begegnen aufs Neue der uralten Frage: Wer bin ich?



Die praktische Arbeit:

Am Beginn steht ihr persönliches Anliegen. Es folgt die Aufnahme ihrer persönlichen „Verkörperungsgeschichte“ in markanten Eckdaten (Geburtskomplikationen, Unfälle, OPs, Umgang mit Stress usw.). Im anschließenden Bodyreading wird Ihre individuelle Körperstruktur und Haltung erforscht.

Die Arbeit am Bindegewebe ist sanft und fest zugleich, wobei Spannungen gelöst und nicht im Körper verschoben werden. Es werden gezielte, achtsame Manipulationen mit Händen, Fingerknöcheln und Ellbogen ausgeführt, die Sie gelegentlich durch langsame Bewegungen und durch bewusstes Atmen unterstützen. Der Prozeß der Strukturellen Körperarbeit ist ein Miteinander, bei dem wir der Intelligenz Ihres Körperbewusstseins folgen.

Achtsamkeit ist hier oberstes Gebot. Ich zeige Ihnen gern Übungen, mit denen Sie als „Hausaufgabe“ den Prozess unterstützen und stabilisieren können.

Für einen sinnvollen Prozess, der nachhaltige Veränderungen anstößt, können Sie ca. 12-20 Sitzungen einplanen.

Mögliche Ergebnisse:

Die Bewegungen werden leichter und anmutiger, die Stimme voller, der Atem tiefer/fließender und das eigene Körpergefühl insgesamt belebter.

Mit der Veränderung von Struktur und Bewegungspotential sind Sie wacher, beweglicher und selbstbewusster in der Welt. Strukturelle Körperarbeit bringt Sie ins Lot und hilft Ihnen dabei, Ihre persönliche Evolution mehr zur Entfaltung zu bringen.

Zur Beachtung:

Strukturelle Körperarbeit ersetzt keine ärztlich/medizinische Diagnose und Heilbehandlung, sondern ist ein Lernprozess in Körperbewusstsein.

Klären Sie bitte medizinische Bedenken mit ihrem Arzt ab.

