

Wir haben uns in fast drei Jahrzehnten Selbsterfahrung, Aus- und Weiterbildungen mit vielen wirksamen therapeutischen „Werkzeugen“ ausgerüstet.

Wir können Menschen in sehr unterschiedlichen Lebens- und Leidenssituationen gut begleiten und zu ihrer Heilung beitragen. Wir kombinieren und variieren die Therapieverfahren auf sinnvolle Weise miteinander. Somit „schneiden“ wir für jeden Klienten seinem Anliegen gemäß sinnvolle Interventionen, die zu einer guten Lösung führen.

Wir arbeiten grundsätzlich prozeßorientiert und betrachten das Leben als sich fortwährend entfaltenden Entwicklungsprozeß.

Therapeutisches Können ist dabei die eine Seite der Medaille, Achtsamkeit, Mitgefühl und Empathie die andere.

Sind Sie interessiert mehr über unsere Arbeitsweise zu erfahren?

Klicken Sie bitte die nachfolgenden Begriffe an.

Körperpsychotherapie...

geht in ihren Ursprüngen zurück auf die Pioniere Wilhelm Reich und Alexander Lowen.

Mit der Bioenergetischen Analyse nach Alexander Lowen machten wir u.a. unsere ersten Selbsterfahrungen und später grundlegende Ausbildungen. Wie wir auch, entwickelten sich auch die Körperpsychotherapien weiter.

Einen wichtigen Einfluß bekam unsere Arbeit von der Hakomi Methode die Ron Kurtz und Pat Ogden entwickelten. Sie integrierten buddhistische Prinzipien der inneren Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit in die Körperpsychotherapie. Vom Ansatz der Formativen Psychotherapie, die von Stanley Keleman entwickelt wurde, haben wir wichtige Impulse bekommen, ebenso aus David Boadellas Werk der Biosynthese und der sanften Bioenergetik der Reich Tochter Eva Reich. Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Hirnforschung beeinflussen unsere Arbeit ebenfalls.

Wir schöpfen aus den Erfahrungen mit der pränatalen Psychologie und der Bindungsforschung. In der Therapie kommt Körperpsychotherapie dort zur Anwendung, wo wir mit kognitiven Verfahren an die Grenzen des Möglichen stoßen.

Unsere frühen, präverbalen, oft auch pränatalen Erfahrungen prägen unser Leben sehr. Haltungen und Gewohnheiten die uns das Überleben in einer von Normen, Ge- und Verboten geprägten Welt sicherten, engen uns heute ein. Sie behindern uns, ein erfülltes Leben zu führen, in dem wir uns von Neugier, Begeisterung und Liebe leiten lassen.

Im Körper spiegelt sich die ganze Lebensgeschichte eines Menschen wieder. Vom Körper werden Trauma, leidvolle und freudvolle Erlebnisse gespeichert. Wie Forscher aus der Struktur eines Baumes Rückschlüsse auf die klimatische Wachstumseinflüsse finden, können Körperpsychotherapeuten wichtige Informationen über die individuelle Entwicklung eines Menschen anhand seiner Körperstruktur finden. Verdrängen und Vergessen müssen wir durch Muskelaktivität organisieren, die als spezifische Haltemuster sichtbar und spürbar sind. Körperpsychotherapie ist „Arbeit“ am beseelten Körper, der Mensch findet zurück zu seinen ursprünglichen geistigen und vitalen Kräften.

Das ermöglicht dem Klienten wieder Zugang zum eigenen Körper und seiner Kraft zu haben und neue, realistische Selbstbilder zu entwickeln.

Dabei lassen wir uns als Therapeuten von den Prinzipien der Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit leiten.

Was erwartet Sie?

- * Sie werden lebendiger, dynamischer und freier in Ihrer Beweglichkeit und geistig flexibler.
- * Sie entdecken sich neu, staunen über das Wunder und die Spiritualität des Körpers.
- * Ihr Verstand ist offen für neue Einflüsse.
- * Sie ersetzen alte Rollenmuster und Selbstbilder durch authentisches Sein.
- * Ihre Beziehungen werden erfüllter und Ihr Intimleben wird reicher.
- * Sie werden klarer in Ihrer Entscheidungsfindung und dabei spontaner als bisher.
- * Sie vermeiden faule Kompromisse.
- * Sie stehen besser auf dem Boden der Tatsachen.
- * Sie entwickeln ein Gespür für Ihre Grenzen und dadurch auch für Burnoutgefahr.

Wie geht`s?

Wir beginnen wie in den meisten Psychotherapien, mit einer lebensgeschichtlichen (biografischen) Anamnese.

Die Körpertherapie beginnt mit einer Entdeckungsreise durch den eigenen Körper mittels Spüren der Haltemuster und Blockaden, dem sogenannten Bodyreading. Durch gezielte Übungen und Interventionen werden Spannungsmuster in der Muskulatur und den Faszien aufgelöst.

Zentral ist zu Beginn das Lösen der Atemmuskulatur. Da Atmen ein elementarer, lebenswichtiger Prozeß ist, schärft ein befreiter Atem das Spürbewußtsein und erleichtert den Prozeß der Körperpsychotherapie.

Wesentlich ist weiter, Personen die sehr kopflastig sind, wieder zu erden und neu auf die Füße zu stellen. Das geschieht durch Übungen, die die Person im Körper und am Boden ankert, sowie Blockaden in den Gelenken lockert. Der Zusammenhang von psychischen und emotionalen Aspekten der Haltemuster in der bisherigen Körperstruktur wird dem Klienten verdeutlicht. Durch die neuen Erfahrungen des Körperbewußtseins werden diese hinterfragt und transformiert.

Literatur:

- * Boadella, David: Befreite Lebensenergie, Kösel Verlag
- * Dietrich, Reinhold: Analytische Bioenergetik, Eigenverlag Salzburg
- * Dietrich, Reinhold: Lebensschwung durch Übungen, Eigenverlag Salzburg
- * Dychtwald, Ken: Körperbewußtsein, Synthesis Verlag
- * Keleman, Stanley: Dein Körper formt dein Selbst, Kösel Verlag
- * Keleman, Stanley: Forme dein Selbst, Kösel Verlag
- * Keleman, Stanley: Verkörperte Gefühle, Kösel Verlag
- * Kurtz, Ron: Körperzentrierte Psychotherapie, die Hakomi-Methode, Synthesis Verlag
- * Kurtz, Ron & Prester, Hector: Botschaften des Körpers
- * Lowen, Alexander: Bioenergetik, Scherz Verlag Kösel Verlag
- * Lowen, Alexander & Leslie: Bioenergetik für jeden, rororo
- * Marlock, Gustl & Weiss, Halko (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie, Hogrefeverlag
- * Pierrakos, John: Core Energetic, Synthesis Verlag
- * Reich, Eva: Sanfte Bioenergetik, Kösel Verlag
- * Rosenberg, Jack Lee: Körper, Selbst und Seele, Junfermann Verlag
- * Sollmann, Ulrich: Bioenergetik in der Praxis, rororo

Somatic Experiencing (SE) ®- körperorientierte Traumatherapie

wurde entwickelt von Peter Levine, Ph.D. Er war lange Streßberater der Nasa und hat 35 Jahre Erfahrung in der Streßforschung. Er erhielt bei der Entwicklung von (SE®) wichtige Impulse durch seine Beobachtungen von freilebenden Wildtieren.

SE® hilft bei der Verarbeitung von überwältigenden Erlebnissen, Schock und Trauma wie Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, vorgeburtliche- und Geburtstraumata, Missbrauch, Gewalt und Bedrohung, Verlust eines nahen Menschen, Naturkatastrophen, Krieg, u.a.m.

Trauma entsteht, wenn bei Überreizung des Nervensystems der ursprünglich natürliche Zyklus von Orientierung, Flucht, Kampf und Immobilitäts-Reaktion nicht vollständig durchlaufen werden kann oder gar nicht erst zustande kommt.

Dies führt dazu, daß die vom Körper im Alarmzustand bereit gestellte Überlebensenergie vom Nervensystem nur unvollständig oder verzögert aufgelöst wird. Der Organismus reagiert in der Folge weiterhin auf die Bedrohung aus der Vergangenheit.

Nach Schock und Trauma kommt es oft erst Jahre später zu psychischen und körperlichen Beschwerden. Die Reaktionen und Gefühle der Person sind dann noch mit den Erfahrungen aus der Vergangenheit gekoppelt.

Was erwartet Sie?

- * Sie lösen sich von postraumatischen Streß und den Folgen traumatischen Erlebens.
- * Symptome die mit Schock und Trauma im Zusammenhang stehen, wie: Übererregbarkeit, Hyperaktivität, Wutausbrüche, Ängste, Panik, Entfremdung, Bindungsstörungen,

Schlafstörungen, Erschöpfung, chronische Schmerzen, Migräne, Probleme des Immunsystems, Burnout werden aufgelöst.

- * Ihr Nervensystem wird von Stress befreit und neu reguliert.
- * Sie finden wieder Zugang zu ihren angeborenen, lebenswichtigen Reaktionsweisen wie Orientierung, Flucht, Kampf, Verteidigung.
- * Sie finden zurück zu Ihrer ursprünglichen Spannkraft.
- * Sie finden wieder Vertrauen ins Leben.
- * Sie reagieren auf adäquate Weise auf die Herausforderungen des Lebens.

Wie geht's?

Bei der Auflösung der Folgen von Schock, Trauma und PTBS ist die körperliche Reaktion auf das verursachende Ereignis wichtig.

Wesentlich in der SE®-Arbeit ist, mit der Person nicht in das traumatische Erleben zurückzukehren. Verbale Informationen sind in geringem Umfang wichtig und vorsichtig zu benutzen. Der Körper birgt genügend Informationen. Nach dem Finden und Verankern von positiven Ressourcen im Körper und im Nervensystem machen sich Klient und Therapeut behutsam auf die Spurensuche nach den Symptomen, die mit Schock und Trauma im Zusammenhang stehen. Die Vorgehensweise ist dabei auf's Hier und Jetzt fokussiert. Schrittweise werden die posttraumatischen Erregungszustände und Symptome durch lebensbejahende und ressourcenvolle Erfahrungen und Haltungen ersetzt. Ein Leben auf normalem Energielevel wird wieder möglich.

Literatur:

- * Barral, Jean Pierre & Croibier, Alain: Trauma, ein osteopathische Ansatz zur Heilung mechanisch verursachter Traumen, Verlag für ganzheitliche Medizin Kötzing
- * Bode, Sabine: Die vergessene Generation, Kriegskinder brechen ihr Schweigen, Piper Verlag
- * Bode, Sabine: Kriegsenkel - Die Erben der vergessenen Generation, Klett-Cotta Verlag
- * Bode, Sabine: Die deutsche Krankheit - German Angst, Klett-Cotta Verlag
- * Heller, D. & Heller, Larry: Crash Kurs Selbsthilfe nach Verkehrsunfällen, Synthesis Verlag
- * Levine, Peter A./Frederick, Ann: Trauma-Heilung, Synthesis Verlag
- * Levine, Peter A.: Vom Trauma befreien, Kösel
- * Levine, Peter A. u. Kline, Maggie: Verwundete Kinderseelen heilen, Kösel Verlag
- * Levine, Peter A. u. Kline, M.: Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, Kösel Verlag
- * Porges, Stephen : Die Polyvagal-Theorie - Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation & ihre Entstehung, Junfermann Verlag
- * Ogden, Pat & Minton, Kekuni: Trauma und Körper, Junfermann Verlag
- * Rothschild, Babette: Der Körper erinnert sich, Synthesis Verlag
- * St. Just, Anngwyn: Soziales Trauma. Kösel Verlag
- * van der Kolk, B. McFarlane, A.: Traumatic Stress, Junfermann Verlag

Systemaufstellungen, systemische und lösungsorientierte Therapie

Aufstellungen helfen uns, generationsübergreifende Verstrickungen zu lösen die das Leben sehr belasten können. Sie sind ein wirksames „Werkzeug“, die Ursachen menschlichen Leidens auf eine direkte Weise in den Blick zu nehmen und so zu Einsichten zu gelangen, die eine Lösung ermöglichen.

Erfahrungen mit der Aufstellungsarbeit zeigen, daß die Ursachen schwerer Erkrankungen, von Unfällen, Beziehungsproblemen und anderer Belastungen des Lebens in Verstrickungen der Person mit Menschen aus dem Familiensystem zu finden sind. Verstrickungen entstehen, wenn ein Mitglied der Familie mit einem schweren Schicksal vergessen oder nicht gewürdigt wird, wenn Jemand ausgeschlossen wird oder sich selbst ausschließt und ein Nachgeborener das belastende Muster aufgreift und wiederholt. Glaubenssätze, Moralvorstellungen und Schicksalsschläge, die vor uns Geborene entwickelt und erlitten haben, setzen sich somit fort.

Wenn frühere Paarbeziehungen innerlich nicht abgeschlossen sind und frühere Partner nicht gewürdigt werden, stört das die jetzige Beziehung erheblich.

Maßgeblich ist unsere Arbeitsweise inspiriert von der lösungsorientierten Kurztherapie Steve de Shazers. Er schuf eine praktikable Integration der Hypnotherapie Milton Ericksons und der Arbeit Gregory Batesons. Sie zielt auf die Veränderung von krankmachenden und lebensfeindlichen Verhaltensmustern und Glaubenssätzen sowie dem Erschließen lebensbejahender und sinnstiftender Ressourcen. Inspiriert haben uns ebenfalls Fortbildungen in Hypnotherapie nach Milton Erickson.

Was erwartet Sie?

- * Sie fühlen sich im eigenen Leben angekommen und werden frei dafür.
- * Sie finden ihren eigenen Platz sowohl in ihrer Herkunfts- als auch Gegenwartsfamilie.
- * Sie folgen jetzt mehr der Spur ihrer Seele.
- * Sie lösen unbewußte und unheilvolle Schicksalsbindungen.
- * Sie geben übernommene Muster, Symptome usw. an die ihnen gehörigen Personen zurück.
- * Sie können die Anderen jetzt gut in ihrem Schicksal lassen.
- * Ihre Beziehungen und ihre Begegnungen werden harmonischer und entspannter.
- * Sie finden ihren rechten Platz im Beruf.
- * Teams lernen besser, ressourcenvoller ,effektiver und entspannter miteinander zu arbeiten.

Wie geht`s?

Beim Familienstellen geht es darum, für den hilfeschuchenden Teilnehmer einen guten, ihm gemäßen Platz im Familiensystem zu finden und einzunehmen. Die gewonnenen Einsichten und die gesammelten Erfahrungen aus der Aufstellung setzen einen für die Seele heilsamen Prozeß in Gang.

Wir setzen Familienstellen nach Bedarf in der Einzelarbeit (mit Figuren oder Bodenankern) und unseren Workshops „Dem eigenen Pfad folgen“ ein.

In unseren Wochenendworkshops kommen maximal 12 TeilnehmerInnen in einer Gruppe zusammen. Zu Beginn der Gruppe machen wir uns einander in der Runde bekannt und hören aufmerksam die Anliegen an. Dabei ist es unwesentlich Geschichten zu erzählen und Personen zu beschreiben. Es ist sogar irreführend und beeinflusst die Stellvertreter der Aufstellung unötigerweise.

Nachdem das Anliegen für die Systemaufstellung klar ist, wird mit uns Therapeuten entschieden für welche Personen aus dem realen Familiensystem StellvertreterInnen gebraucht werden. Die Person wählt dann StellvertreterInnen aus der Gruppe hierfür aus. In gesammelter und achtsamer Haltung stellt der Klient den jeweiligen Teil seines Systems auf. Anhand der Bewegungen, Impulse und Rückmeldungen der StellvertreterInnen wird deutlich, welche Dynamiken wie im System wirken und mögliche belastende Verstrickungen werden deutlich sichtbar. Es kommt häufig vor, daß sich die StellvertreterInnen spontan ähnlich verhalten wie die tatsächlichen Mitglieder des Systems. Eine mögliche Erklärung ist, daß der Klient sein inneres, unbewußtes Abbild des Systems aufstellt und so ein morphogenetisches Feld wirkt.

Die StellvertreterInnen sind freier und unbelasteter als die tatsächlichen Mitglieder des aufgestellten Systems, sich in den Rückmeldungen gemäß ihrer Wahrnehmung zu äußern. Sie können die verborgenen Aspekte eines Systems besser aufdecken und wirken so hilfreich und unterstützend für den Klienten.

Um zu einer guten Lösung zu kommen, wird das System ordnend umgestellt. Das ist begleitet von Ritualen oder rituellen Sätzen, die spontan aus der Rückkoppelung der StellvertreterInnen gefunden werden. Dann werden die StellvertreterInnen wieder achtsam aus Ihren Rollen entlassen.

Es folgt eine kurze Nachbesprechung und ggf. therapeutische Interventionen zur Integration des neuen inneren Bildes.

Generell können bei uns aufgestellt werden: die Ursprungsfamilie, die Gegenwartsfamilie, Krankheiten, berufliche Themen, Teams, Firmen.

Literatur:

- * Bateson, Gregory; Ökologie des Geistes, Suhrkamp Verlag

- * de Shazer, Steve : Das Spiel mit Unterschieden, Auer Verlag
- * de Shazer, Steve : Der Dreh, Auer Verlag
- * Gilligan Stephen: Liebe dich selbst wie Deinen Nächsten, Auer Verlag
- * Hellinger, Bert: Anerkennen was ist, Kösel Verlag
- * Hellinger, Bert: Ordnungen der Liebe, Auer Verlag
- * Satir, Virginia: Kommunikation-Selbstwert-Kongruenz, Junfermann Verlag
- * Schmidt, G: Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, Auer Verlag
- * Weber, G. & Schmidt, G. & Simon, F.B.: Aufstellungsarbeit revisited, Auer Verlag
- * Weber, G.: Zweierlei Glück, die Psychotherapie Bert Hellingers

Natürliche Bewegung, von Petra Reinhart-Becker aus Fort- und Weiterbildungen entwickelt

In meinem Ansatz Natürliche Bewegung integriere ich meine Erfahrungen mit innovativen Methoden wie Bioenergetik, Kum Nye, Spiraldynamik®, Feldenkrais®, Body Harmony und Rolfing Movement®.

Natürliche Bewegung bedeutet anatomisch angemessene Bewegung. Das Ziel ist eine Körperstruktur, die sich im Gleichgewicht befindet und mühelose Bewegung erlaubt. Dann kann die Schwerkraft der Erde als Stütz- und Bewegungskraft genutzt werden und so dem Körper eine neue Leichtigkeit ermöglichen.

Wichtig ist mir ein behutsames Vorgehen, das Interesse und Begeisterung am Entwicklungsprozeß weckt und fördert und auch die Sinne erweckt.

Was erwartet Sie?

- * Die eigenen Bewegungs- und Haltemuster werden bewußt, die Körperwahrnehmung wird differenzierter.
- * Es findet allmählich eine Neustrukturierung statt. Statt sich mit Muskelkraft gegen die Schwerkraft zu stemmen wird die Erde als Stützkraft erlebt und nutzbar.
- * Unnötige Verspannungen werden gelöst, Beschwerden und Schmerzen nehmen ab oder werden ganz aufgelöst.
- * Das vegetative Nervensystem wird elastischer und anpassungsfähiger, Streß wird schneller abgebaut.
- * Die Selbstregulation wird unterstützt, nach Belastung erholt sich der Organismus schneller.
- * Die Atmung wird vertieft und vollständiger, d.h. man bekommt mehr Sauerstoff und ermüdet weniger schnell.
- * Die verbesserte Aufrichtung führt zu einer Dehnung in die Länge was die Gelenke entlastet und einseitiger Abnutzung vorbeugt.
- * Sie lernen und praktizieren Atem- und Bewegungsübungen zum Entspannen und Regenerieren.
- * Sie lernen auf die Signale Ihres Körpers zu hören, sodaß Sie rechtzeitig aktiv für Ihre Gesundheit sorgen können.
- * Sie lernen sich entspannt zu bewegen, stehen und sitzen, sodaß Sie sich auch beim Arbeiten leicht, zentriert und kräftig fühlen.

Wie geht`s?

„Natürlicher Bewegung“ tastet sich schrittweise vorwärts um die angestrebten Ziele zu erreichen. Dabei gilt der Grundsatz: Stabilität vor Flexibilität, da allzu schnelle Veränderungen zu viel Verunsicherung mit sich bringen und so ein Bumerangeffekt entstehen kann. Der erste Schritt ist eine gründliche Bestandsaufnahme. Wie sitzt, steht und geht die Person? Was ist das persönliche Haltemuster? Dazu gehört: der Kontakt zum Boden (der ganze Fuß? Oder Innen-Außenkante? Mehr Ferse oder mehr Ballen?) Welche Richtung zeigen die Knie? Wie wird das Becken gehalten? Wie ist die Rückenkurve? Sind die Schultern verzogen? Der Kopf nach vorne gezogen? Wo ist zuviel Spannung, welche Bereiche sind eher unterentwickelt? Der nächste Schritt sind angemessene Übungen, die zu starke Spannungen lösen und den

Körper ins Gleichgewicht bringen.

Oft ist zuerst der Bodenkontakt zu verbessern, damit ein Gefühl der Sicherheit entstehen kann, bevor das gewohnte Muster in Frage gestellt wird. Dazu kann Arbeit zur verbesserten Beweglichkeit der Füße und Fußgelenke nötig sein und auch Arbeit an der Atmung, um eine möglichst vollständige Atmung zu ermöglichen. Daraus ergibt sich eine Streckung der Wirbelsäule und eine verbesserte, leichtere Aufrichtung. Durch die Stimulierung und Kräftigung der inneren Muskulatur v.a. an der Wirbelsäule entsteht eine stabile Aufrichtung während die äußeren Schichten entspannt bleiben können. So sind wir mit beiden Beinen fest auf dem Boden und fest in unserem inneren Kern verankert.

Die nächsten Schritte ergeben sich aus der Frage: Was ist für Sie hilfreich?

Literatur:

- * Bainbridge Cohen, Bonnie: Sensing, Feeling and Action, Contact Editions, Northampton,
- * Bond, Mary: The new Rules of Posture, Healing Art Press
- * Bond, Mary: Balancing you Body, Healing Art Press
- * Brecklinghaus, Hans: Rolwing Movement, Lebenshaus Verlag
- * Calais-Germain, Blandine: Anatomie der Bewegung
- * Conrad, Emilie & Hunt, V.: Life on Land, The Story of Continuum, North Atlantic Books
- * Feldenkrais, Moshe: Die Feldenkraismethode in Aktion, Junfermann Verlag
- * Feldenkrais, Moshe: Bewußtheit durch Bewegung, Suhrkamp Verlag
- * Flury, Hans: Die neue Leichtigkeit des Körpers, dtv ratgeber
- * Gintis, Bonni: Engaging the Movement of Life, North Atlantic Books
- * Halprin, Anne: Tanz, Ausdruck und Heilung, Synthesis Verlag
- * Hanna, Thomas: Das Geheimnis gesunder Bewegung, Junfermann Verlag
- * Hanna, Thomas: Beweglich sein ein Leben lang, Kösel Verlag
- * Hartley, Linda: Wisdom of the Body Moving, North Atlantic Books
- * Larsen, Christian: Spiraldynamik, Verlag Via Nova
- * Larsen, Christian: Gut zu Fuß ein leben lang, Trias Verlag
- * McHose, C. & Frank, K. How Life Moves - Explorations in Meaning and Body Awareness North Atlantic Books
- * Thartang Tulku: Kum Nye, Scherz Verlag

Strukturelle Körperarbeit, Body Evolution, von Bringfried Becker

In über 25 Jahren Selbsterfahrung, Aus- und Fortbildung mit Methoden der manuellen Körpertherapien habe ich meine Art der strukturellen Körperarbeit entwickelt.

Wir wissen, daß die Faszien (faserartige Hüllschichten) als Organ der Form den gesamten Körper an der Oberfläche und in den Tiefen als Endlossystem umhüllen und auskleiden. Die Arbeit an den Faszien ist deshalb so faszinierend, da bleibende positive Veränderungen entstehen. Eine wichtige Erfahrung ist, daß durch Strukturelle Körperarbeit das Körpererleben in Beziehung zur ständig wirkenden Schwerkraft optimiert wird und dadurch die Bewegungen müheloser werden. Durch gezielte Interventionen an der myofaszialen Körperstruktur (Muskeln, Bindegewebe) sind dauerhafte Haltungskorrekturen möglich.

Die Begründerin des Rolwing®, die Biochemikerin Ida Rolf entwickelte ein System von Behandlungssitzungen zur Aufrichtung der Körperstruktur in Beziehung zur Gravitationskraft. Vor ihr arbeiteten bereits die Osteopathen gezielt und erfolgreich an der fasziellen Körperstruktur. Das System von Ida Rolf wurde von vielen Pionieren verfeinert, abgewandelt und weiterentwickelt, wie zB: „Postural Integration“ von Jack Painter, der Reichianische emotionale Arbeit und Meridianarbeit dazu kombinierte, Rebalancing, Body Evolution, Myofaszial Release, Faszien- und Membrantechniken, Kinesis Training, usw.

Was erwartet Sie?

- * strukturelle Fehlentwicklungen (Skoliose, Fußprobleme usw.) werden korrigiert
- * dysfunktionale Bewegungs- und Haltegewohnheiten werden grundlegend verbessert
- * Unterstützung der Heilungsprozesse von Verletzungen nach Unfälle und Operationen
- * die Streß- und Affektregulation wird deutlich verbessert
- * die Atmung wird von Einschränkungen befreit und findet zurück zum natürlichen Rhythmus
- * emotionale und psychische Belastungen (nach Schock und Trauma) werden entladen

- * somatische Beschwerden (Tinnitus, Migräne Magen/Darmprobleme usw,) werden reduziert oder verschwinden
- * der ganze Organismus wird belebter, es steht mehr Lebensenergie zur Verfügung

Wie geht's?

Nach dem Vorgespräch und einem Bodyreading (Spüren und Schauen) entscheiden Klient und Therapeut gemeinsam wo am Körper mit der „Arbeit“ begonnen wird. Meist ist das die Befreiung der Atemmuskulatur. Durch achtsamen, tiefen und gezielten Einsatz der Hände wird das Bindegewebe gelockert und dauerhaft „flüssiger“ gemacht. Die Muskulatur und die Faszien werden von Verklebungen der Gewebeschichten miteinander gelöst, so daß jeder Muskel die ihm gehörige Funktion optimal erfüllen kann.

Diese lösende Art von verklebten und verhärteten Gewebe wird von Klienten oft als „Wohlweh“ geschildert. Quasi wird durch die mechanische Reizung des Gewebes (Faszien, Muskeln) seine Plastizität und Elastizität erhöht, sowie die Leitfähigkeit der Nerven optimiert. Man fühlt sich gelenkiger und belebter, mit mehr Energie aufgeladen.

Nerven können durch Strukturelle Körperarbeit vom Schmerz (der durch Druck- und Zugkräfte des Gewebes entsteht) befreit und entlastet werden. Toxine und Abbauprodukte des Stoffwechsels werden freigesetzt und können besser ausgeschieden werden. Deshalb ist es wichtig, nach den Sitzungen ausreichend zu trinken, am besten stilles Mineralwasser.

Besonders an den Stellen im Körper, wo ein Trauma (Narben, Mikro OP's ua.) war und das Gewebe infolge dessen verhärtet und verdichtet ist kommt es häufig zu elektrischen Stauungen und Giftstoffablagerungen.

Mit den viszeralen, osteopathischen Techniken ist es möglich, auf sanfte Weise die innere Struktur der Organe und Organräume neu zu ordnen und von Störungen und Spannungen zu befreien. Es ist bekannt, daß jedes Organ eine eigene Mobilität um eine eigene Drehachse hat, sowie eine Motilität (Eigenbewegung). Ist diese innere Ordnung gestört, kommt zu mannigfaltigen Beschwerden .

Literatur:

- * Barral, Jean Pierre: Die Botschaften unseres Körpers, Südwest Verlag
- * Barral, Jean Pierre: Die Botschaften unserer Gelenke, Südwest Verlag
- * Barral, Jean Pierre: Lehrbuch der viszeralen Osteopathie I und II, Elsevier Verlag
- * Brecklinghaus, Hans: Rolfing, Was die Methode kann, Lebenshaus Taschenbuch
- * Kern, Michael: Die Weisheit im Körper - biodynamic Craniosacralwork, Pflaum Verlag
- * Leigh, Dub: Zen Body Therapie, Junfermann Verlag
- * Myers, Tom: Anatomie Trains - Kinesis Training, Elsevier Verlag
- * Oschmann, James: Energiemedizin, Konzepte und wissenschaftliche Basis, Elsevier Verlag
- * Painter, Jack: Postural Integration - Theorie und Praxis Holzinger Verlag
- * Painter, Jack: Körperarbeit und persönliche Entwicklung Kösel Verlag
- * Rolf, Ida: Rolfing, Strukturelle Integration, Hugendubel/Irisana Verlag
- * Rolf, Ida: Rolfing im Überblick, Junfermann Verlag
- * Scharwies, Bernd: Rebalancing, Die Kraft der tiefen Berührung, Param-Verlag
- * Schleip, Robert: Der aufrechte Mensch, Südwest Verlag
- * Schwind, Peter: Alles im Lot, die Rolfing Methode, Knauer TB
- * Schwind, Peter: Faszien- und Membrantechniken, Elsevier Verlag
- * Trager, Milton & Hammond, C.: Meditation und Bewegung - Trager Mentastics, Heyne TB

Energetische Heilarbeit...

wie Reiki, Polarity Methode, Metamorphe Methode - Pränatalmassage Shiatsu, Do In haben wir in den 80er Jahren erlernt. Mit ihrer Hilfe wird die Selbstregulation des Körpers auf der energetischen Ebene gefördert.

Begegnungen mit Heilern verschiedener Traditionen inspirieren uns bis heute.

Mittlerweile ist es wissenschaftlich nachgewiesen, daß Lebewesen einen Energiekörper besitzen und die energetische Ausstrahlung unsere zwischenmenschlichen Beziehungen mitbestimmt.

Es ist nach Rücksprache möglich, energetische Behandlungen bei Bringfried Becker zu erhalten.

Was erwartet Sie?

- * Ihr feinstoffliches Energiesystem (Meridiane, Energiebahnen) wird harmonisiert.
- * Sie entspannen, fahren Streßmuster herunter.
- * Sie fördern ihre Selbstheilungskräfte.
- * Ihr Heilungsprozeß wird unterstützt.
- * Ihr Leben wird positiver und harmonischer.
- * Sie finden besser Zugang zu Ihren Innenwelten und ihrer spirituellen Natur.

Wie geht`s?

Enegetische Arbeit findet in entspannter, ruhiger Atmosphäre statt. Sie liegen entspannt auf der Behandlungsliege. Möglicherweise fallen Sie in einen entspannten Schlaf. Dank der körpereigenen Intelligenz reguliert sich ihr System von selbst. Sie brauchen weder an die Wirksamkeit der Techniken, noch an etwas Anderes zu glauben. Eigens bei energetischen Übungen wie Do In oder Kum Nye bedarf es Ihrer Aktivität.

Literatur:

- * Baginsky, Bodo: Reiki, Synthesis Verlag
- * Brennan, Barbara, Anne: Lichtarbeit, Goldmann TB.
- * Clifford, Terry: Tibetische Heilkunst, Ullstein TB
- * Connelly, Dianne M: Traditionelle Akupunktur das Gesetz der fünf Elemente, Endrich Verlag
- * Connelly, Dianne M: Alles Weh ist Heimweh, Endrich Verlag
- * De Long Miller, Roberta: Psychische Massage, Verlag Bruno Martin
- * Feild Reshad: Leben um zu Heilen, Verlag Bruno Martin
- * Gordon, Richard: Deine heilenden Hände, Polarity Massage, Heyne TB
- * Kinslow, Frank Dr.: Quanten Heilung VAK Verlag
- * Kushi, Michio: Das Do In Buch, Verlag Bruno Martin
- * Masunaga, S. / Ohashi, W: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, Scherz Verlag
- * Ohashi, Wataru: Shiatsu, die japanische Fingerdrucktherapie, Bauer Verlag
- * Oschmann, James: Energiemedizin, Konzepte und wissenschaftliche Basis, Elsevier Verlag
- * Saint-Pierre, Gaston - Die Metamorphische Methode, Ryvellus Verlag
- * Teschler, Wilfried: Das Polarity Handbuch, Verlag Shangrila
- * Teschler, Wilfried: Das Polarity Fußbuch, Verlag Shangrila