

körpertherapie und ihre methoden

„posturale integration“ als bindeglied zwischen körper.geist.seele

„eine völlig neue art von erziehung wird in der welt benötigt, durch die grundsätzlich jeder in die stille des herzens – mit anderen worten in meditation, in liebe, eingeführt wird. durch die jeder darauf vorbereitet wird, mitfühlend mit seinem eigenen körper zu sein... denn bevor du nicht mitfühlend mit deinem eigenen körper sein kannst, kannst du mit keinem anderen körper, mit keinem anderen menschen, anderen wesen mitfühlen.“

verblüffende erfolge durch ganzheitliche körperarbeit

die Zahl der von rückenschmerzen geplagten ist heute legion. kaum einer, der von bandscheibenproblemen verschont bleibt. die diagnosen der ärzte sind häufig frustrierend.

gibt es wirklich keinen ausweg aus der misere? ist es wirklich nur der rücken der behandelt werden muss, wenn die wirbelsäule beschwerden macht? eine methode mit dem etwas sperrigen namen „posturale integration“ verspricht in vielen fällen abhilfe. mit ganzheitlicher körperarbeit können blockierte **gefühle und empfindungen** gelöst und energien wieder zum fließen gebracht werden. denn die wahren ursachen für rückenprobleme, für unsere vielfältigen „schiefhaltungen“, liegen oft tief im geistig - seelischen verborgen.

in einer kultur, die stark von materiellen werten und leistungsdruck gekennzeichnet ist, bietet PI seinen klientInnen die möglichkeit, in tiefgehenden emotionalen prozessen alltägliche persönliche schwerigkeiten zu verarbeiten.

posturale integration (PI) setzt sich aus dem englischen wort „posture“ für unsere körperliche, emotionale und geistige haltung und dem wort „integration“ für wiederherstellung eines ganzen zusammen. es enthält auch die lateinische wortwurzel für „unversehrt“.

posturale Integration heisst demnach sinngemäß: das wiederzusammenfügen körperlicher, emotionaler und geistiger aspekte unserer haltung zu ihren ursprünglichen einheit.

PI als anerkanntes körperpsychotherapeutisches verfahren verwendet:

- atem – und energiarbeit zur emotionalen befreiung
- tiefe bindegewebsarbeit zum integrieren körperlich-seelischer aspekte unseres sein
- akupressur und traditionelle chinesische medizin
- lösungsorientierte gesprächsführung

um zu einer von klienten gewünschten veränderung beizutragen.

das emotionale erfahrungsgedächtnis gibt bislang unbewusste körperempfindungen, gefühle und bewegungsmuster frei, die durch erspüren und erfühlen erinnert, ausgelöst und somit bewusst werden. das sprechen über das unmittelbar erlebte lässt eine bewusste Neubewertung der erlebnisinhalte zu und ermöglicht eine integration neuer absichten. dabei werden unbewusste tiefe lebenseinstellungen und gefühle erlebt und zum ausdruck gebracht, so dass die so genannte emotionale intelligenz des menschen wieder ihre wirkkraft entfalten kann. sowohl eine wirkkraft die, die natürliche aufrichtung des körpers wiederherstellt als auch eine gedankliche und emotionale befreiung begünstigt, die an einem wiederauftauchen kreativer und spielerischer impulse im alltagserleben erkennbar wird.

in einer abfolge von ca. 10 sitzungen wird der gesamte körper von der oberflächen- bis zur tiefenstruktur bearbeitet. dabei kommen fingerkuppen, fingerknöchel, ellbogen und unterarme zum einsatz. körper - gestalt rollenspiele, atmung, akupressur begleiten die entfaltung des körpererlebens.

neue lebens- oder gefühlshaltungen, neue beweglichkeit, eine vertiefte atmung kommen dadurch in gang und verbessern dadurch die lebensqualität.

PI wird als einzelsitzung durchgeführt. die dauer einer therapie ist abhängig von der persönlichen wünschen des klienten und seinen bedürfnissen.

die körpertherapie ist eine erfahrungs-, ressourcen- und lösungsorientierte methode und dem ziel gewidmet, menschliche lebensenergie zu befreien und ihr zu helfen, sich in richtung

**verbundenheit, lust, sinnlichkeit, kreativität, phantasie, mitgefühl,
vertrauen mut und lebensfreude zu entwickeln.**

achtsam berührt sein

anna mastalerz | am hang 6
29683 bad fallingbostel

telefon 05162 985 68 71 oder 0173 362 20 92

www.achtsam-beruehrt-sein.de

kontakt@achtsam-beruehrt-sein.de