

MITGLIEDER DER ODA KT (TEIL 2)

Nachdem wir in den letzten beiden Ausgaben über die Oda KT (Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie) berichtet und vier Mitglieder vorgestellt haben, die neben dem KineSuisse der Oda KT angehören, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vier weitere Mitglieder vorstellen. Wieder haben wir die sechs gleichen Fragen gestellt:

- 1) Welche Therapie bieten Sie an und wann kommt sie zur Anwendung?
- 2) Wie ist die Wirkungsweise Ihrer Therapie?
- 3) Wie ist Ihre Therapie entstanden?
- 4) Wie stark ist Ihre Therapie in der Schweiz vertreten?
- 5) Was für Aus- und Weiterbildungen bieten Sie an?
- 6) Wo findet man weitere Informationen, wenn man sich für Ihre Therapie interessiert?

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Texte, die wir dazu erhalten haben. Folgende Therapien stellen wir Ihnen diesmal vor:

- AlexanderTechnik
- Feldenkrais Methode
- Rebalancing
- Heileurythmie

AlexanderTechnik

1) Die AlexanderTechnik bietet Hilfe und Unterstützung, wenn das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele durch unangemessene, krankheits-, unfall-, arbeits- oder gewohnheitsbedingte Bewegungs- und Verhaltensweisen beeinträchtigt ist. Sie kommt mehrheitlich zur Anwendung bei Funktionsstörungen des Bewegungssystems, bei psychosomatischen und chronischen Beschwerden, in der Rehabilitation bei Krankheits- und Unfallfolgen sowie bei Atem- und Stimmproblemen.

2) AlexanderTechnik-Therapeut*innen sprechen den Menschen durch spezifische Berührungs- und Bewegungsimpulse und eine prozesszentrierte Gesprächs-

führung an. Sie vermitteln den Klient*innen körperliche Neuerfahrungen, welche ihre Selbstregulation und Selbstwahrnehmung fördern. Die Klient*innen lernen auf diesem Weg, Gewohnheiten, welche ihnen nicht guttun, wegzulassen und stärkendes Verhalten aufzubauen.

Von Beginn an sind die Klient*innen in ihrer Selbstkompetenz angesprochen. Durch vielfältige Berührungs- und Bewegungsarbeit in unterschiedlichen Situationen und in Verbindung mit Hilfsmitteln wie zum Beispiel Spiegel und Skelett, erleben die Klient*innen, welches ihre unterstützenden Ressourcen sind, und wie sie diese für mehr Wohlbefinden nutzen können.

Schrittweise gelingt es ihnen, die neuen Fähigkeiten auch in komplexeren Aktivitäten umzusetzen. Sie erfahren sich ausbalancierter, mit weniger Verspannung und Schmerz. Sie werden wachsamer gegenüber negativen Einflüssen und erkennen, welche Anteile sie selbst beeinflussen können.

3) Die AlexanderTechnik ist nach ihrem Begründer, Frederick Matthias Alexander (geb. 1869 in Australien,



gest. 1955 in London) benannt. Er entwickelte die Methode aufgrund seiner stets wiederkehrenden Heiserkeit. Durch systematisches Selbstbeobachten und Experimentieren kam er seiner Beschwerde auf die Spur. Als es ihm nach und nach gelang, seine störenden Verhaltensweisen abzubauen, verschwanden seine Stimmprobleme und sein gesamter Gesundheitszustand verbesserte sich. F.M. Alexander konnte mit seiner Methode unzähligen Menschen helfen und bildete auch die ersten AlexanderTechnik-Therapeut*innen in London aus.

4) Die AlexanderTechnik ist weltweit und in der ganzen Schweiz vertreten. Aktuell sind 110 Therapeut*innen als Aktivmitglieder im Schweizerischen Berufsverband für AlexanderTechnik/SBAT registriert. Sie arbeiten selbstständig sowie auch in Institutionen des Gesundheits- und Bildungswesens.

5) In der Schweiz gibt es zwei vom SBAT anerkannte Ausbildungsschulen. Die Schule AZAT (www.azat.ch) in der Deutschschweiz und die Schule CTAN (www.buildingresilience.ch) in der Westschweiz. Die Ausbildung dauert mindestens 3 Jahre und umfasst die Methodenausbildung, die allgemeinen Grundlagen des Tronc Commun sowie das Praktikum. Mit dem Branchenzertifikat steht der Weg offen zur Erreichung des eidg. Diploms.

Weiterbildungen werden durch den Verband, die Schulen sowie AlexanderTechnik-Therapeut*innen aus dem In- und Ausland angeboten und sind auf der Website unter www.alexandertechnik.ch/kurse-veranstaltungen abrufbar.

Weitere Informationen findet man auf der Webseite des Verbandes www.alexandertechnik.ch oder über die Geschäftsstelle info@alexandertechnik.ch.

Feldenkrais Methode

1) Die Feldenkrais Methode kann die Bewegungsfähigkeit verbessern, Schmerzen lindern, die eigene Souveränität und das persönliche Wohlbefinden steigern, sowie Stress reduzieren. Entsprechend wird die Feldenkrais Methode in verschiedenen Lebensbereichen und Situationen eingesetzt, z. B. bei körperlichen Beschwerden, zum Stressabbau, zur Rehabilitation nach Verletzungen, zur Verletzungsprävention, zur Verbesserung der Performance im Sport und bei Bühnendarsteller*innen oder zur Persönlichkeitsentwicklung.

Die Feldenkrais Methode wird sowohl in der Gruppe (Bewusstheit durch Bewegung) oder als Einzeltherapie (Funktionelle Integration) angeboten.



2) Durch sanfte, achtsame Bewegungen werden neuronale Verbindungen im Gehirn neu geschaffen oder wieder hergestellt, was zu verbessertem Körperbewusstsein, effizienteren Bewegungen, mehr Geschicklichkeit und einer verbesserten Nutzung des eigenen Potenzials führt. Die Feldenkrais Methode fördert die Selbstregulierung und die Entfaltung individueller Ressourcen. Der Wirkungsmechanismus der Feldenkrais Methode findet

über Lernprozesse statt, allen voran dem sensomotorischen Lernen, also der Verbesserung der Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit. Diese Lernprozesse lassen sich mit der Neuroplastizität, also der Fähigkeit des Nervensystems, seine Verknüpfungen lebenslang zu verändern, erklären.

3) Die Feldenkrais Methode wurde von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelt. Er kombinierte sein autodidaktisch erworbenes Wissen über Bewegung, Anatomie und Neurowissenschaften mit seinem Wissen aus seinem Beruf als Ingenieur, Physiker und dem Judo (Moshé Feldenkrais erhielt den ersten schwarzen Gurt in Europa), um eine innovative Methode zur Verbesserung von Bewegungsmustern und Körperbewusstheit zu entwickeln.

Die Motivation zur Erforschung seiner eigenen Bewegungs- und Verhaltensweise entstand aus einer Knieverletzung, bei deren Operation eine Versteifung des Knies drohte.

4) Die Feldenkrais Methode ist in der Schweiz gut etabliert und es gibt zwischen 400–500 zertifizierten Feldenkrais Therapeut*innen in allen Regionen der Schweiz. Die Methode wird sowohl von Einzelpersonen in eigener Praxis als auch von Institutionen für Gesundheit, Bildung und Wellness angeboten und geschätzt.

5) Die Aus- und Weiterbildungen werden weltweit von international akkreditierten Trainingsprogrammen und qualifizierten Feldenkrais-Ausbildner*innen organisiert und durchgeführt. Die Ausbildung wird mit einem Diplom abgeschlossen in denen theoretisches Wissen, praktisches Üben und Supervision enthalten sind.

6) Weitere Informationen zur Feldenkrais-Methode finden Sie auf der Website des Feldenkrais Network International unter www.feldenkraisinternational.org und

des Schweizerischen Feldenkrais Verbands (SFV) unter www.feldenkrais.ch. Interessierte können sich auch direkt an lokale Feldenkrais-Therapeut*innen wenden, um mehr über die Methode und ihre Anwendungsbereiche zu erfahren.

Rebalancing

1) Rebalancing ist eine ganzheitliche Faszien-Massage und Körpertherapie, die bei akuten und chronischen Schmerzen, Einschränkungen im Bewegungsapparat, Spannungen, Steifheit und Engegefühl im Körper, wie auch bei Folgen von chronischem Stress wie: Müdigkeit, Energielosigkeit, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit oder nervösen Unruhezuständen zu Anwendung kommt, insbesondere wenn die Beschwerden schon länger bestehen, und wenn der Wunsch nach einem vertieften Verständnis von körperlich-seelischen Zusammenhängen und inneren Einstellungen besteht.

2) Um Schmerzen und Spannungen im körperweiten Fasziennetz zu regulieren, werden langsame und tiefgehende Massage-Striche auf der Haut, sanftes Faszienstretching und Gelenkmobilisationen eingesetzt. Durch die gezielte Behandlung der Faszien werden



Spannungsmuster und Verfilzungen im Bindegewebe gelöst, so dass der Körper insgesamt elastischer und geschmeidiger wird. Dadurch wird die Beweglichkeit gefördert, und eine aufrechte Haltung im Einklang mit der Schwerkraft unterstützt; Schmerzen können sich verändern und einem erweiterten Bewegungsspielraum weichen; ein neues Körpergefühl kann sich ausbreiten. Die langsamen und achtsamen Massage-Striche haben auch eine beruhigende, entspannende und stabilisierende Wirkung auf das Nervensystem. Da der Körper auf lokale Verletzungen, Verspannungen oder emotionale Verstimmungen immer als Ganzes reagiert, schauen Rebalancing-Therapeut*innen bei Symptomen auf den ganzen Menschen, um mögliche Zusammenhänge erkennen und ursächlich behandeln zu können. Begleitende Gespräche fördern ein vertieftes Verständnis der körperlich-seelischen Zusammenhänge, und helfen die Erfahrungen einzuordnen. Im «Körperlesen» wird die Selbstwahrnehmung vertieft und verfeinert.

3) Rebalancing hat sich Ende der 1970er Jahre im Umfeld des spirituellen Lehrers Bhagwan Shree Rajnesh (Osho) aus verschiedenen körpertherapeutischen Methoden heraus entwickelt. Basis ist die strukturelle Körperarbeit und das 10 Sitzungs-System aus dem Rolfing (Strukturelle Integration). Diese wurde um Elemente aus verschiedenen anderen Methoden wie Trager-Approach, Feldenkrais und Osteopathie, sowie um seelische und spirituelle Aspekte erweitert.

4) In der Schweiz gibt es rund 80 praktizierende Rebalancing Therapeut*innen.

5) Die Ausbildung zur Rebalancing Therapeut*in findet an der Rebalancing Schule Schweiz in Rüti ZH statt. Weiterbildungen, auch für andere Körpertherapeuten, bieten die Rebalancing Schule Schweiz und der Rebalancer Verband an.

6) Weitere Informationen finden Sie auf der Website des RVS Rebalancer Verband Schweiz: www.rvs-rebalancing.ch und der Rebalancing Schule Schweiz: www.rebalancing-schule.ch

Heileurythmie

Die Heileurythmie ist eine ganzheitliche Bewegungstherapie, die zur anthroposophisch erweiterten Medizin zählt. Die Klient*in macht dabei vor allem spezifische Bewegungen im Sitzen, Stehen oder Gehen, angeleitet durch die Therapeut*in. Das Wesentliche dabei ist eine bewusst geführte Bewegung und ein sich selbst Beobachten in der Bewegung, wodurch die Wirkung verstärkt wird. Bei Bewegungseinschränkung aller Arten wird die Klient*in von der Therapeut*in unterstützt. Das begleitende Gespräch, wie auch die exakte Wahrnehmung der Bewegungsabläufe der Klient*in, dient der Therapeut*in zur Findung der passenden Übungen.

In der KT-Methode Heileurythmie verstehen wir den Menschen als körperlich-geistig-seelisches Wesen. Diese drei Elemente beeinflussen sich gegenseitig.

Ein weiterer Aspekt aus der anthroposophischen Medizin ist für uns ebenso wichtig:

Der Mensch gliedert sich einerseits in einen nerven-sinnesbetonten Kopfbereich und andererseits in einen stoffwechsel-gliedmassenbetonten Körperbereich. Beide Bereiche verbinden sich in der Brustregion zum sogenannten rhythmischen System. Diese drei Elemente beeinflussen sich gegenseitig. Gesundheit kann sein, wenn sich diese drei Bereiche in einem ausgewogenen Gleichgewicht befinden.

Durch die angeleiteten Heileurythmie-Übungen kann die Klient*in ihre Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Genesungskompetenz anregen, so dass konstitutionelles Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht finden kann.



Die Methode Heileurythmie wird breitgefächert angewendet. Bei Entwicklungsstörungen im Kindesalter, bei chronischen Leiden, Allergien und Immunschwächen, auch im psychiatrischen Bereich aller Art. Sie kommt in jedem Alter, vom Säugling bis zum Greis, ja auch in der Schwangerschaft, erfolgreich zur Anwendung.

Die Heileurythmie ist eine therapeutische Anwendung der Eurythmie, einer Bewegungskunst, welche Sprach- und Musikelemente in Bewegung umsetzt.

Sie wurde 1912 vom Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner (1861–1925), initiiert, wird ständig weiterentwickelt und ist auch Gegenstand umfangreicher Forschung.

Die Heileurythmie wird weltweit praktiziert. In der Schweiz gibt es ca. 200 Privatpraxen für Heileurythmie, sie wird aber auch in Schulen, Kliniken, Altersheimen und Heilpädagogischen Heimen eingesetzt.

Hier in der Schweiz gibt es in Dornach eine akkreditierte Schule. Die Ausbildung zur Heileurythmist*in kann einerseits als 4-jähriges Vollzeitstudium zur KT-anerkannten KomplementärTherapeut*in Fachrichtung Heileurythmie oder als 2-jähriges berufsbegleitendes Studium (Voraussetzung ist ein abgeschlossenes, vierjähriges Eurythmiestudium) erlangt werden. Für interessierte Ärzte und Menschen aus Medizin- bzw. Therapieberufen wird ein Modul-Lehrgang an Wochenenden angeboten.

Weitere Informationen findet man unter: www.heileurythmie.ch und www.heileurythmie-ausbildung.ch



**Akademie für
Komplementär-
Therapie**

Kinesiologie- Ausbildung

OdA KT akkreditiert und
gemäss Anforderungen
EMR, ASCA, NVS, KineSuisse

Kernwissen Medizin

Medizinische Grundlagen
gemäss EMR, KineSuisse, OdA KT

Fortbildungskurse

Das Zielfindungsgespräch
KVT-Kognitive Verhaltenstherapie
EFT-Emotional Freedom Techniques
MCT - Manuelle Chi-Therapie®
Craniosacral-Therapie
Die Methode Dorn
Fussreflexzonen-Therapie

**Akademie für
KomplementärTherapie**

Uferweg 11 · D 88131 Lindau
0049 8382 9113550
lindau@lerninsel.net

www.kinesiologie-akademie.ch