

PRAXIS FÜR CRANIOSACRALE KÖRPERTHERAPIE, BIODYNAMISCHE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE UND MASSAGE



Über den Körper die Seele berühren

MARTINA STEGNER

Körpertherapeutin & Heilpraktikerin

Unterer Sommerwaldweg 141

66953 Pirmasens

Tel.06331/64015

Homepage: www.koerper-seele.de

www.koerpertherapie-netzwerk.de

Termine nach Vereinbarung

So werden die abgekapselten Gefühle und Erinnerungen durch die Therapie gelöst; sei es durch „psychoperistaltische“ Entladungen des Organismus, sei es durch erneutes emotionales Durchleben im Schutz der Therapie. Natürlich wird dabei auch gesprochen, aber in einer emotional „verwurzelten Weise“; wie es Gerda Boyesen betont. Genau wie die Schalen einer Zwiebel, die man abzieht, lösen sich die energetischen „Verpanzerungen des Körpers“. Unvollendete emotionale Zyklen schließen sich. Die Fähigkeit, sich tief zu entspannen, nimmt zu, auch außerhalb der Therapie, und damit das allgemeine Wohlbefinden. Ist die Regulation wiederhergestellt, lernt der Klient, in besserem Kontakt mit seinen Lebensimpulsen zu bleiben. Er fühlt sich wieder in seiner Mitte, verbunden mit seinen Kraft nimmt seine Lebensfreude zu.

Anwendungsgebiete:

Im Wesentlichen wie die craniosacrale Therapie. Anwendung der Methoden hängt vor allem von der Persönlichkeit und den Bedürfnissen des Klienten ab. Mit Hilfe begleitender körperorientierte Psychotherapie kann ich Sie durch Ihren Prozeß begleiten.

Zusätzliche Anwendungsgebiete: als ganzheitliche **Wellness – Wohlfühl -** Behandlung, z.B. **Gesichts- Hals- Nacken, Körper- und Darmmassagen.**

Zu meiner Person:

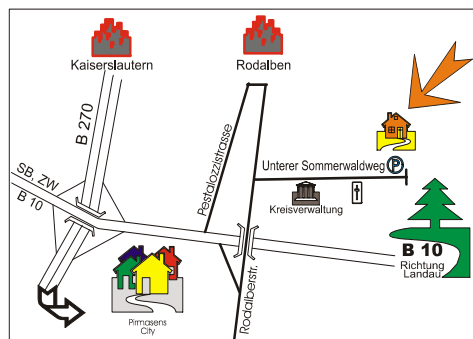
Seit 1996 bin ich als Körpertherapeutin und Craniosacral-Therapeutin in eigener Praxis tätig. Ich habe mich in den verschiedensten Methoden ausbilden lassen: Craniosacrale Körpertherapie, Viscerale Osteopathie nach Dr. Jean Pierre Barral, Fussreflexologie, Akupressur, biodynamische Massage und Körperpsychotherapie, Atemarbeit, Gestalttherapie, Psychodrama und Aufstellungsarbeit, körperorientierte Paarschule, Tiefenpsychologische Körpertherapie, Wirbelsäulenbehandlung nach Breuß und Dorn, Reiki-Meisterin, Akupunktmassage nach Penzel; Bachblütentherapie;

Mitgliedschaften:

Deutscher Heilpraktikerverband; Deutscher Verband für Körperpsychotherapie e. V., DGK; Deutsche Sektion der European Association for Bodypsychotherapie, EABP;

Kosten: Private Kassen, Beihilfe, Heilpraktikerzusatzversicherungen, private Abrechnung;

Nähere Informationen gebe ich Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch.



Entspannung und Heilung durch cranosacrale Körpertherapie

Der amerikanische Osteopath Sutherland stellte Anfang des 20. Jahrhunderts eine Beweglichkeit der Schädelknochen auch bei Erwachsenen fest und hat neben Atmung und Herztätigkeit einen weiteren Körperrhythmus (cranosacraler Rhythmus) bemerkt.

Dr. John Upledger, Osteopath in Florida, der die Körpertherapie zu einer ganzheitlichen Behandlungsmethode weiterentwickelte, erklärte sich diesen Rhythmus mit Produktion und Resorption der Hirnhautflüssigkeit. Dieser ist als Ausdehnung und Zusammenziehen des Körpers mit den Händen zu erspüren und hat etwa 8-12 Zyklen in der Minute. Man kann z.B. fühlen, ob er eingeschränkt, symmetrisch, stark oder schwach ist, ob Verhärtungen, Verspannungen im Bindegewebe bzw. an bestimmten Knochen vorliegen. Der eingeschränkte cranosacrale Rhythmus kann sich in den unterschiedlichsten Symptomen körperlicher oder seelischer Art zeigen (schmerzhafte Verspannungen, nicht durchatmen können, Zähne zusammen beißen, Angst, Druck auf der Brust, Handlungsprobleme, depressive Zustände, Nervosität, Schlafstörungen.).

Durch bestimmte Grifftechniken können die Blockaden gelöst werden. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt, der cranosacrale Puls kann sich wieder ungehindert ausdehnen. Der Körper kommt ins Gleichgewicht und die Energie kann wieder ungehindert fließen. Durch feinfühlig, präzise Arbeit am Kopf, an der Wirbelsäule, am Kreuzbein und überhaupt am Bindegewebe des Körpers kann man die Behinderungen in diesem System auflösen. Die Symptome können verschwinden.

Diese Arbeit bringt den Körper manchmal in Positionen, in denen er alte Verletzungen und emotionale Traumata noch einmal erinnert. Dies ist sinnvoll und stellt einen Versuch des Organismus dar, sich selbst zu heilen. In der Therapie entsteht so die Chance verdrängte Inhalte bewusst zu machen und sinnvoll zu bearbeiten. Damit kann diese sogenannte **Gewebserinnerung** aus dem Zellgedächtnis entlassen werden. Wir wissen heute, dass nicht nur unser Gehirn Erfahrungen speichert, sondern alle Körperzellen. Erst wenn diese von unserem Körper gespeicherten Gefühle einmal entdeckt u. „losgelassen“ wurden, können die körperlichen Dysfunktionen und die Begleitsymptome verschwinden. Dieser therapeutische Prozess heißt Somato-Emotional-Release.

Die Sitzungen in cranosacraler Körpertherapie dauern **etwa 60 bis 90 Minuten**. Damit der Prozeß in Gang kommt, empfiehlt es sich, eine Serie von Sitzungen zu nehmen. Bei Kindern sind die Zeiten kürzer.

Anwendungsgebiete:

Rücken- und Nackenschmerzen, Wirbelsäulenverkrümmung, Kopfschmerzen und Migräne, Verspannungen, Muskel und Sehnenbeschwerde Schwindel, Kiefergelenkprobleme, Multiple Sklerose, Schleudertrauma, posttraumatische Belastungsstörung, Fibromyalgie, Chronische Müdigkeit, Konzentrations- u. Schlafstörungen, Stress, endogene Depressionen, Bandscheibenvorfälle, Schlaganfall, Ängste;

Erschöpfungszustände, körperliches Unwohlsein („ich kann nicht mehr entspannen“, Kloßgefühl im Hals, „ich bin ständig erschöpft“, Menstruationsbeschwerden...), **Zähneknirschen** im Schlaf, **Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems, Reizmagen, Asthma, Tinnitus**, Unterschiedliche **Augenbeschwerden** (z. B. mangelnde Tränenflüssigkeit). Stabilisierend für **Schwangere** und körperlich unterstützend in der Zeit nach der Geburt.

Bei **Kindern und Jugendlichen** sehr ausgleichende Wirkung auf Körper und Seele (Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, unklare Bauchschmerzen) bei **Zahnsparren** reduziert die Therapie energetische Blockaden und verkürzt die Tragdauer. Haben Sie Fragen, rufen Sie mich an!

Biodynamische Massage nach Gerda Boyesen Heilende Berührung und Entspannung der Seele

Auch diese Methode kümmert sich um Menschen, deren Körper in ein Ungleichgewicht gekommen ist. Oft werden als negativ bewertete Gefühle unterdrückt. Wird die Gefühlsenergie nicht durch angemessenen Ausdruck und Aktion verbraucht, bleiben Stauungen und Restspannung zurück. Wir „ziehen den Kopf ein“ und „spannen die Beugemuskulatur“ an. Findet die Selbstregulation nicht statt, manifestiert sich das Ungleichgewicht in den Muskeln und unseren inneren Organen, vor allem in unserem Verdauungstrakt. Er reguliert den Abbau nervöser Spannungen und hat damit die Fähigkeit „Neurosen zu verdauen“. Dem Darm kommt eine Doppelfunktion zu, eine organische und eine psychologische. Peristaltik nennt man die rhythmisch wiederkehrende Bewegung des Darmkanals, Ausdehnen und Zusammenziehen zum Transport unserer Nahrung. Die Darmwände sind mit Flüssigkeit gefüllt, ihre gurgelnden Eigenbewegungen regulieren den Abbau nervöser Spannungen. Gesteuert wird das Ganze durch das vegetative Nervensystem. Ist der Mensch gesund an Körper und Geist, funktioniert dieses System im Hintergrund.

Dies geschieht unbewußt. Die psychoperistaltische Entspannung und Selbstreinigung wird verhindert. Auf Dauer kommt es zu Verspannungen, Haltungsveränderungen, z. B. **hochgezogenen Schultern, Kloß im Hals, Bluthochdruck, Verstopfung, chronischen Magen-Darmerkrankungen, Durchfall, Unruhe in den Beinen, flache Atmung, Schlafstörungen und viele andere sogenannte psychosomatische Symptomen**. Es entwickelt sich ein muskulärer Abwehrmechanismus und damit ein Muskelpanzer, in dem keine Energie mehr hindurchfließen kann. Schon in der Kindheit kann ein solcher Abwehrmechanismus entstehen. Durch die Massage wird die „Psychoperistaltik“ angeregt, d. h. durch Stress oder Schreck aufgebaute psychische Blockierungen werden aufgelöst und die Person wird wieder in Kontakt mit dem Fluss der Lebensenergie gebracht.

Sie induziert eine tiefe Entspannung, reaktiviert gleichzeitig die energisierten Flüssigkeitsstaus und Spannungspunkte in Gewebe, Muskeln u. Knochen.