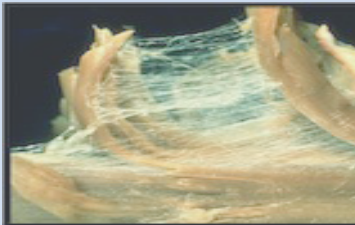


DIPLOM - AUSBILDUNG



Strukturelle Integration

in Kooperation mit:



Es ist, als sehe der Körper, was der Geist glaubt und das Herz fühlt

Der Körper als Ausdruck und Teil der Persönlichkeit zeigt unbestechlich, wie ein Mensch wirklich beschaffen ist, weiche Wünsche und Sehnsüchte er hat und weiche Lebenswelt er um sich projiziert. Er lässt Haltungen entstehen, wie Stolz „die Brust schwellen lassen“ oder wie Angst „die Schultern zusammenziehen kann“.

Körperliche Haltungs- und Bewegungsstrukturen verfestigen sich mit der Zeit und beeinflussen Wachstum und Körperbau. Solch verfestigte muskuläre „Muster“ sind essentiell für die Art, wie ein Mensch auf der Welt lebt. Dabei spielen zwei Faktoren eine Rolle. Zum einen die Schwerkraft, die uns entweder aus dem Gleichgewicht zieht, wenn der Körper gegen sie ankämpft, oder die uns hilft, uns mit ihr aufzurichten. Zum anderen ist es die Summe aller körperlichen und seelischen Belastungen, Erfahrungen, Herausforderungen, aber auch Enttäuschungen und Verletzungen, die wir erlebt haben.

Über den Körper die Seele berühren

Martin Jürgens war ein lebenslustiger Mensch, doch eines Tages begann sein Rücken zu schmerzen. Der verspannte Rücken löste in den kommenden Monaten eine Kettenreaktion aus, in der sich auch seine emotionale Grundstimmung verschlechterte. Nach eigenen Angaben befand er sich in der Arbeit, aber auch in seiner Partnerschaft in einer „ausweglosen“ Situation. Trotz Massagen und physiotherapeutischen Anwendungen blieb der Rückenschmerz. In einer SKT Sitzung arbeitete Martin Jürgens an der blockierten Rückenmuskulatur. Durch die intensive Körperarbeit an den Bindegewebsstrukturen konnte sich der Rücken schnell aus der muskulären Restriktion lösen - auch wenn der Schmerz blieb.

Im weiteren Verlauf der SKT Sitzungen fand er schliesslich Zugang zu den im Rücken gebundenen Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung. Dabei erinnerte er sich an die Situation in seiner Kindheit, in welcher diese Gefühle entstanden waren. Damals lag er für einige Wochen alleine in einem Gipskorsett im Krankenhaus. Diese traumatisierende Situation löste bis ins Erwachsenenalter Ängste aus. Der Körper hatte bis heute die Botschaft bewahrt: Vorsicht vor „allzu engen Situationen“. Als die Erinnerung daran bearbeitet wurde und sich die Gefühle wieder regulieren konnten, löste sich nicht nur das Gefühlsmuster, sondern auch die schmerzliche Rückenverspannung auf.

Der Körper weist Wege, um das wahre Wesen der Person aus vielen Schutzhüllen zu befreien. Wir betrachten den Körper als fleischgewordenen Kronzeugen energetisch-seelischer Prozesse. Wenn die Botschaft, die der verspannte Rückenmuskel gibt, als Gefühl wahrgenommen und ausgedrückt wird, kann das Muskelgewebe loslassen. Energien, die dort gebunden waren, stehen jetzt wieder zur Verfügung, um mit ebenso gestauten Lebenssituationen neu umzugehen.

Die SKT Methode und ihre therapeutischen Strategien

Wie heisst es so schön: „Der Körper lügt nie“. Seine Haltung, seine Proportionen, seine Bewegungen und seine Spannungszustände drücken den Menschen aus, der in ihm steckt. Der Körper sagt uns etwas über die emotionale Lebensgeschichte, über die Gefühle eines Menschen, seinen Charakter und seine Persönlichkeit. Im Idealfall ist der Körper gut proportioniert, atmet frei und die verschiedenen Teile arbeiten gut zusammen. Die Muskulatur ist von elastischer Spannkraft, das Becken schwingt frei. Der Körper ist mühelos aufgerichtet, d.h. im Stehen hat er nicht mit dem Zug der Schwerkraft nach unten zu kämpfen. Die Bewegungen sind leicht und anmutig, der Mensch spürt echte Bedürfnisse und reagiert auf sie. Lust und Wohlbefinden sind die charakteristischen Befindlichkeiten. Ein Mensch mit einem solchen Körper ist seelisch flexibel, und seine Gefühle sind spontan.

Klingt „leicht“ und „einfach“, dazu gehört aber ein komplexes Zusammenspiel von „somatischer“ und „emotionaler“ Aufrichtung, sowie ein „sensomotorisches Lernen“ für den langfristigen Aufbau neuronaler Netzwerke und ihrer Muster.

Die SKT Methode zeichnet sich durch die Entdeckung des Prinzips menschlicher Aufrichtung aus und lässt in ihrer therapeutischen Strategie das Veränderungspotential von Struktur und Funktion erkennen. Ihr Ziel ist es, die drei zentralen Veränderungsebenen: Myofasciales System - Emotionales System - Nervensystem, in der Praxis zu integrieren.

Voraussetzung für die Ausbildung

Die Ausbildung setzt keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten voraus. Erwartet werden anatomische Grundkenntnisse die aber in einem Grundkurs erworben werden können. Empfehlenswert sind ferner Erfahrungen in Form von Einzelsitzungen in einer Strukturellen Körpermethode und der Besuch einer Einführung in die Strukturelle Integration. Die Teilnahme an diesem Einführungskurs dient als Grundlage für eine spätere Ausbildung in Strukturelle Integration.

Im Sinne der Erwachsenenbildung stellen Eigenverantwortung und Motivation zur aktiven Beteiligung innerhalb der Gruppe einen weiteren Aspekt zum erfolgreichen Gelingen dar. Bereitschaft zum Studium der Skripte und der im Rahmen der Ausbildung empfohlenen Literatur, als auch zum regelmässigen Üben der Grifftechniken muss vorhanden sein. Die Ausbildung dient nicht als Ersatz für Eigentherapie und setzt somit eine gesunde Psyche und Reife voraus.

WICHTIGE ANMERKUNG ZUR GLEICHSTELLUNG IN DER SPRACHVERWENDUNG

In allen Texten und Auswahllisten wurde überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Wir gehen selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und haben ausschliesslich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. In allen Fällen gilt jeweils die weibliche und männliche Form. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Myofasciales System

Ebene 1

| | |
|-----------------------|---|
| Myofasciales System → | Strukturelle Integration Reorganisation des Bindegewebes Praxis der aufrechten Bewegung |
|-----------------------|---|

Ebene 2

| | |
|----------------------|--|
| Emotionales System → | Achtsamkeit + Heilende Beziehung Embodiment: Dialog von Körper & Psyche Selbstorganisation der Erfahrung |
|----------------------|--|

Ebene 3

| | |
|----------------|---|
| Nervensystem → | Sensomotorisches Lernen Bindungs- und Schutzsystem Arbeit mit untersch. Erinnerungssystemen |
|----------------|---|

Strukturelle Integration ist eine wissenschaftlich fundierte manuelle Therapie, in der die verkürzten und verklebten Faszien (Bindegewebe) des Körpers durch Druck, Bewegung und Schulung verlängert werden. Verschiedenen Segmente des Körpers (Beine, Becken, Brustkorb und Kopf) werden in eine harmonische Beziehung zur Schwerkraft gebracht. In zehn aufeinander aufbauenden Behandlungen erarbeiten Therapeut und Klient ein neues körperliches Gleichgewicht mit dem Ziel, die chronisch verkürzten Muskeln und das verklebte Bindegewebe aufzulösen.

Es gibt einige sehr einfache Gründe, warum unsere Körperstruktur aus dem Gleichgewicht geraten kann, z. B. Unfälle und Verletzungen, der Einfluss von gewohnheitsmässig, ständig wiederholten schlechten Haltungen, vor allem Arbeitshaltungen, die wir über viele Stunden aufrechterhalten müssen, ungleichmässig belastende Sportarten, Krankheiten und deformierende Operationen, schlecht geformte Möbel, das schlechte Vorbild unserer Eltern, die wir als Kinder unbewusst imitieren und noch vieles mehr.

Jeder Körper entwickelt sich aufgrund vergangener Lernerfahrungen anders. So führen Verletzungen der Gelenke zu einer unausgewogenen Bewegung. Die

Knochen können in Opposition zueinander komprimieren. Spannungen in den Gelenkkapseln führen zu degenerativen Veränderungen. Durch eine Neuorganisation der propriozeptiven Zellen und durch eine Verlängerung des verkürzten Gewebes, wird mehr Platz für das benachbarte Gebiet geschaffen. Dies entlastet nicht nur die Körperstruktur, sondern verringert auch chronische Schmerzen und Fehlanpassungen. Die Schulung von effizienten Bewegungen führt zu einem höheren Energieniveau und zu emotionalem Wohlbefinden.

Schwerkraft

Die bessere Organisation der Strukturelemente des menschlichen Körpers geschieht um seine vertikale Achse: dieser Aufrichtungsprozess im Feld der Schwerkraft ist auf verschiedenen Ebenen die fundamentale Richtung der Evolution des Menschen.

Die Richtung der Schwerkraft ist genau senkrecht nach unten ziehend. Wenn wir stehen, gehen oder sitzen und dabei möglichst wenig Kraft aufwenden wollen, müssen wir ausbalanciert sein. Ausbalanciert sein bedeutet, dass wir weder nach vorne, hinten oder seitlich hängen oder verdreht oder schräg sind, sondern dass wir aufrecht sind, damit die Schwerkraft senkrecht durch unsere Körperstruktur hindurch wirken kann. Das heisst, es gibt - bedingt durch die Gesetzmässigkeiten der Schwerkraft - theoretisch einen idealen Aufbau unserer Körperstruktur, und durch die Art, wie wir von diesem Ideal abweichen, zeigt sich dem geschulten Auge des Körpertherapeuten die Beschaffenheit unserer strukturellen Aufrichtung.

Bindegewebe - Das Organ der Form

Der Hauptanteil des menschlichen Körpers ist aus Bindegewebe aufgebaut. Das Bindegewebe und hier speziell die Muskelhäute (Faszien) ist der Bereich des menschlichen Körpers, der bei der Strukturellen Integration hauptsächlich bearbeitet, bewegt, verändert und umgeformt wird.

Die zahllosen Formungen und Verformungen, die Menschen im Lauf ihres Lebens erfahren, hinterlassen viele Spuren und Narben im Bindegewebe. Chronische Belastungen wie Arthrosen, Rheuma, Bandscheibenschäden stehen in engem Zusammenhang mit ungesund verdichteten Faszien- und Gewebeschichten. Überall dort, wo Schwachstellen im Körper sind, wo das Körpergleichgewicht aus dem Leim zu gehen scheint, wird zusätzliches Gewebe als Stützkorsett angelagert. Dadurch wird das Problem oft noch verschärft und eine umso grössere Unbeweglichkeit und Dichte erzeugt. Diese speziell verdichteten und verhärteten Schichten bleiben unglücklicherweise weit über den Zeitraum der ursprünglichen Blockaden bestehen. Im Gegensatz zur Muskulatur, die relativ rasch ihre ursprüngliche Bewegungsfreiheit wieder finden könnte, brauchen Faszien, die ja die Muskeln umhüllen, relativ länger dazu, speziell deshalb, weil sie untereinander oft „verkleben“.

Emotionales System

Um eine ganzheitliche Veränderung zu bewirken, müssen wir die Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Innerer Haltung studieren, mögliche Themen und aufgestaute Gefühle bearbeiten, die unsere Energie blockieren, um so neue Räume zu entdecken, welche wir mit neuer Lebensenergie füllen und in unsere Aufrichtung integrieren können.

Der Dialog von Körper & Psyche führt zur Frage, wie muskuläre Muster auf unsere Innere Einstellungen und Überzeugungen wirken. Oft liegt die tiefere Ursache einer von der Schwerkraftlinie abweichenden Körperhaltung in der psychischen Struktur oder dem Charakterpanzer. So nimmt der Körper z.B. eine schlaffe, vornüber gebeugte Haltung an, die jede Handlung schwieriger macht und das Leben selbst als eine Last erscheinen lässt. Auf der emotionalen Ebene entsteht eine eingeschränkte Wirklichkeitserfahrung durch das innere Abspalten von Teilen unserer selbst, was bedeutet, dass diese unbewusst werden.

In der SKT Methode führt der Körpertherapeut die Aufmerksamkeit des Klienten zu den internen Verspannungsmustern und arbeitet gemeinsam mit ihm ihre unbewussten Botschaften heraus. Durch diesen Prozess wird die innere Trennung von Teilen von sich selbst rückgängig gemacht, und die Verspannung kann sich lösen. Bei einer länger dauernden Arbeit wird dieses „in sich hinein spüren“ und „innerlich loslassen“ immer mehr zu einem nach innen gerichteten und intensiv erlebten Bewusstseinszustand. Diesen Bewusstseinszustand nennen wir „den Zustand innerer Achtsamkeit“.

Das Prinzip Achtsamkeit

In buddhistischen Traditionen wird die Kultivierung einer achtsamen Haltung als wichtige Voraussetzung für die spirituelle Entwicklung gelehrt. Zu diesem Zweck wurde über die Jahrhunderte eine Vielzahl von inneren Übungen und Wegen entwickelt, die heute bereits in vielen therapeutischen Kontexten unterrichtet werden. Die Achtsamkeitsbasierten Techniken zeigen Therapieeffekte, die gelegentlich den Effekten der östlichen meditativen Achtsamkeitsübungen ähneln, auch wenn sie nicht das gleiche Endziel verfolgen: Ein grösserer Reichtum des Lebens, gelassene Distanz zu seinen Wechselfällen, Aufbrechen neurotischer Charakterstrukturen, grössere Spontaneität des Lebensvollzugs - mehr „Sein“ als „Haben“, mehr Heimat im Augenblick.

In der SKT benutzen wir das Prinzip Achtsamkeit:

- als Instrument der Selbsterforschung und Weg zur Einsicht
- als Bewusstseinszustand und zur Stärkung des „Inneren Beobachters“
- als Innere Haltung und Weg zur Selbstakzeptanz
- als Weg zur Stressreduktion
- zur Bewältigung von chronischem Schmerz

- zur Gesundheitsförderung und als Weg zu einem stimmigeren Lebensstil
- zum Erkennen eigener Grenzen und als Hilfe bei der notwendigen Abgrenzung
- zur Veränderung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen

Achtsamkeit ist das Herzstück jeder bereichernden Beziehung. Wenn wir in uns selbst klar und aufmerksam sein können, sind wir fähig, unsere Aufmerksamkeit anderen zu widmen und die individuellen Erfahrungen jedes Einzelnen zu respektieren. Zwei Personen sehen die gleichen Dinge niemals genau gleich. Achtsamkeit respektiert die Einzigartigkeit eines jeden Menschen und sein Recht auf Selbstbestimmung. Studien belegen inzwischen die Wirksamkeit von „Achtsamkeit“ für eine Reihe von Symptomen.

Heilende Beziehung

Die Bindungstheorie beschreibt das Bedürfnis des Menschen, eine enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen. Ihr Gegenstand ist der Aufbau und die Veränderung enger Beziehungen im Laufe des Lebens. Sie geht von dem Modell der Bindung der frühen Mutter-Kind-Beziehung aus. Die Qualität der frühen Bindungsbeziehung ist auch im Erwachsenenleben ausschlaggebend für den Umgang mit Stress und Resilienz (Toleranz eines Systems gegenüber Störungen), sowie für die emotionale Entwicklungsreife.

Die SKT Methode nutzt die Erkenntnisse aus der Bindungsforschung und betrachtet die interpersonale Arbeit als wichtigen Bestandteil der Arbeit. Die Beziehung Therapeut - Klient ist geprägt von dem Wissen um die Unabdingbarkeit von Vertrauen und Sicherheit, kontaktholendem und sensiblem Verhalten, Respekt und klarer Grenzen seitens des Therapeuten.

Heilsame Strategien der Bindungsbeziehung zwischen Therapeut und Klient zielen auf die Verlangsamung und präzise Untersuchung interner Abläufe während der oft hoch automatisierten Kommunikation eines Klienten ab:

- Strategien der vorsichtigen aber konsequenten Differenzierung von Klient und Therapeut.
- Körperpsychotherapeutische Interventionen, die es erlauben, sich vom abwehrgesteuerten Reden in ein tieferes und wesentlicheres Erleben hinein zu bewegen.
- Methoden der Analyse von systemischen Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Persönlichkeitsanteilen.
- Methoden der Aufdeckung unbewusster und beschützter Persönlichkeitsanteile, die von dem Klienten besser verstanden und integriert werden können. Aktivierung von Ressourcen der Achtsamkeit, insbesondere für (1) bessere Selbst und Fremdwahrnehmung, (2) die Entschärfung emotionaler Prozesse, (3) eine höherer Toleranz gegenüber aversivem Erleben und (4) die Fähigkeit der Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge.
- Die Förderung liebevoller Präsenz, gegenseitigen Sehens und mitfühlender Güte.

Sensomotorik

Einer der Hauptgründe in der Körpertherapie sich mit der Biologie des Körpers zu befassen liegt darin, die sensomotorischen Leistungen des Körpers kennenzulernen. Die Sensomotorik ist Teil der neuromuskulären Organisation und dafür verantwortlich, dass viele unserer Körpersysteme unbewusst laufen können. Bei dem Erlernen von Fähigkeiten wie zum Beispiel die der menschlichen Aufrichtung kommt dem Körper - Gedächtnis eine besondere Bedeutung zu. Jede Bewegung wird von unserem Körper sensorisch aufgezeichnet. Der Körper verfügt so über eine überaus grosse Gedächtnisleistung (Sensorischer Cortex), die er jederzeit abrufen kann. Bei einer beabsichtigten Bewegung werden Körpererinnerungen miteinander verglichen und in muskuläre Tätigkeit übertragen. Mit der Zeit und aufgrund von muskulären Erfahrungen bilden sich musterhafte Gewohnheiten, die wir auch als Haltung kennen. Eine Bewegung wird zur Normalität. Dies bedeutet aber nicht, dass sie zwangsläufig auch optimal ist. Das Gefühl für Normalität ist oft sogar stärker ausgeprägt als wahrgenommene Ineffizienz oder Schmerz. Die Tendenz des Körpers sich in der Art zu bewegen, wie er es immer gemacht hat, führt oft zu tief sitzenden, haltungsbedingten Gewohnheiten und den dazugehörigen mentalen Bildmustern. Das Einwirken auf eingeübte motorische Muster wie es in der Methodik der SKT verfolgt wird, führt zur Auflösung muskulärer Bindungen und zur Befreiung defensiver Reflexe.

Bindungs- und Schutzsystem

Viele Klienten, die unter Traumafolgestörungen leiden, sind im Trauma physisch eingefroren und steckengeblieben. Sie führen danach ein eingeschränktes Leben, sind körperlich oft weniger empfindsam und wirken wie festgefahren. Auf der neurobiologischen Ebene hat ihr Schutzsystem das Kommando übernommen und bestimmt weitgehend das Verhaltensrepertoire.

Betrachten wir beispielsweise, wie wir auf einen plötzlichen Schreck reagieren, ob ein lautes Geräusch, ein bedrohlicher Anblick oder eine plötzliche Verletzung: Wir zucken mit dem ganzen Körper zusammen. Und wir können nicht einmal sagen, ob der Schreck nun ein rein körperlicher oder ein seelischer Vorgang ist, denn wir spüren ihn im gesamten Organismus. Weil nahezu alle Beschwerden und Erkrankungen mit dem Funktionieren des neuromuskulären Systems zusammenhängen, ist es umgekehrt möglich, diese über das neuromuskuläre System positiv zu beeinflussen.

Sensomotorisch arbeitende Körpertherapeuten sind deshalb darin trainiert, die feinen Signale einer traumatischen Schockphysiologie früh wahrzunehmen und anzusprechen. Der „Schrecken“ eines Traumas (z.B. sexueller Missbrauch) lässt dem Betroffenen oft nur die Möglichkeit, die Gefühle der Angst und Hilflosigkeit im Körper einzufrieren. Um die Gefahr zu bannen, bei einer Annäherung an

das Ursprungstrauma dieses zu verstärken oder zu wiederholen, müssen Sie als Therapeut, die körperlichen „Ressourcen“ der Betroffenen erkennen und unterstützen um sich achtsam dem Trauma zu nähern. Durch das achtsame Regulieren von Stress- und Traumasymptomen im Nervensystem tritt allmählich eine Befreiung von einschränkenden Haltungen und Gedankenmustern ein - der „Schrecken“ kann so überwunden werden. Die Therapeut-Klient-Beziehung, verstanden als ein soziales Kontakt- und Bindungssystem, bietet hierfür eine Reihe von Ressourcemöglichkeiten.

Zielsetzungen der SKT-Ausbildung

Auf der Suche nach dem „aufrechten Menschen“ wurden in einer über zwanzigjährigen Forschungsarbeit Körpermethoden auf ihre Wirksamkeit untersucht. Die Strukturelle Körpertherapie hat ihre wichtigsten Prinzipien zusammengeführt. Wir nennen dies die Kunst der Aufrichtung.

Die Strukturelle Körpertherapie macht aus der Berührung eines Menschen ein Handwerk und eine Kunstfertigkeit. Die Ausbildung bietet Ihnen eine wissenschaftlich fundierte manuelle Therapie, in der die verkürzten und verklebten Faszen (Bindegewebe) des Körpers durch Druck, Bewegung und Schulung verlängert werden. Die Kenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche gehören für den SKT Therapeuten zu den Wichtigsten Grundlagen. Die SKT erforscht die Wechselwirkung von Körper und Psyche mit Konzepten aus der Achtsamkeitsforschung und der Neurobiologie.

Die SKT zeichnet sich aus durch körperorientierte und psychodynamisch fundierte Konzepte. Ihre klar strukturierte Methode vermittelt Ihnen ein sehr differenziertes therapeutisches Werkzeug, das auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse aus der Neuropsychologie und moderner Stressregulationsmethodik entwickelt wurde. Die SKT lernt Sie, die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zu erkennen und bietet Ihnen die Grundlagen für einen achtsamen therapeutischen Dialog. Neben einem fundierten Handwerk lernen Sie anatomische und physiologische Zusammenhänge kennen und werden geschult, den menschlichen Körper in seinen Strukturen zu sehen und effektiv zu behandeln. Die anschließende Praxisphase bietet eine individuelle Förderung und Supervidierung der eigenen Stärken und Schwächen. Die professionelle SKT Ausbildung will bewusst Ihre Talente und Fähigkeiten fördern. Die besten Voraussetzungen um eine erfolgreiche Praxis zu entwickeln. Wir haben ein intensives und persönliches Training entwickelt, das Handwerk, Therapeutisches Know-how und Kunstfertigkeit beinhaltet.

Die Methode

Die Methode hiess ursprünglich Strukturelle Integration, wurde dann aber in Anlehnung an die Begründerin auch „Rolfing“ genannt. Rolfing unterliegt heute einem strikten Markenschutz, weshalb heute beide Begriffe parallel verwendet werden. SI wird inzwischen unter dem Dach der IASI weltweit praktiziert und zählt zur Generation von Körpertherapien, die sich mit der räumlichen Medizin, also der Anordnung eines Organismus im Feld der Schwerkraft beschäftigen.

Die Wurzeln

Die Strukturelle Körpertherapie erforscht die Wechselwirkung von Körper und Psyche (Embodiment) und verbindet in ihrer Praxis das originäre Behandlungskonzept von Dr. Ida Rolf, einer Neustrukturierung des muskulären Bindegewebes mit Prinzipien einer achtsamkeitsbasierten und neurobiologischen Herangehensweise. Die Wurzeln dieser Arbeit liegen in der Strukturellen Integration nach Dr. Ida Rolf, in der Hakomi Methode, der Embodimentforschung, den Erkenntnissen aus der Neuropsychologie (Allan Shore, John Grigsby, Bessel van der Kolk, Steve Porges), der Bindungs- und Dissoziationsforschung (John Bowlby, Pierre Janet) und neuropsychologischen Modellen der Traumatherapie (Peter Levine, Pat Ogden, Eric Wolterstorff).

Das SKT Institut

Das SKT ist ein anerkanntes Institut in diesem Bereich und bildet seit vielen Jahren erfolgreich Therapeuten in der SKT Methode aus. Dr. Grassmann ist der Begründer Strukturellen Körpertherapie und mit seinem Institut von der IASI (International Association of Structural Integrators®) als offizielles Ausbildungsinstitut anerkannt. Als Mitglied und Forschungsdirektor der DGK/EABP (European Association for Bodypsychotherapy) betreibt Dr. Grassmann Grundlagenforschung auf dem Gebiet der Körperpsychotherapie.

Themen der Ausbildung

Die SKT besitzt ein psychosomatisches Konzept. Sie vereint den psychischen, sensomotorischen und somatischen Bereich zu einer ganzheitlichen Therapieform und versteht die Bereiche als untrennbare Einheit. Die einzelnen Module der Fortbildungsreihe fokussieren auf zentrale Konzepte innerhalb der Strukturellen Körpertherapie und bieten die Möglichkeit, die Körperorientierung in die eigene Arbeit zu integrieren und somit das eigene Repertoire zu bereichern.

Myofasciales System

- Modell des IO-Sitzungssystem der SI nach Ida Rolf
- Bodyreading und myofasziale Analyse der Körperstruktur
- Erforschung von Strukturfeldern und ihre Beziehung zur Schwerkraft
- Einführung in die myofasciale Anatomie/Bewegungsphysiologie
- Techniken der myofaszialen Reorganisation
- Aktive Mikrobewegungen des Klienten/Übungen
- Diagnostisches Know-how und Indikationen

Emotionales System

- CoreDialog: Entdeckung des Kerns
- Heilende Beziehung: Berührung und achtsamer Kontakt
- Bindung, Charakterkunde und Barrieren

Nervensystem

- Sensomotorisches Lernen
- Strategien neuromuskulärer Integration
- Arbeit mit unterschiedlichen Erinnerungssystemen

1. Ausbildungsjahr: BASICS (B)

B1 Grundlagen und Prinzipien der SKT

- Aufrichtung: Über den Körper die Seele berühren
- Prinzip der Achtsamkeit
- Vertrauen als Basis und Sicherheit
- Embodiment und Körpersysteme
- Kontaktexperimente mit verschiedenen Körpersystemen
- Demonstration des SKT Sitzungssystems

B2 CoreDialog

- Therapeutische Rollenbilder und Einstellungsübungen
- Selbstwahrnehmungsschulung
- Berührungsexperimente
- Körpersprache und nonverbale Kommunikation
- Achtsames Bodyreading
- Formen heilender Beziehungen

B3 Myofasciales System: Bindegewebe

- Überblick und Aufbau der Strukturellen Integration
- Myofasciales Assessment, Anatomie und Physiologie
- Strukturelle Wachstumsdimensionen: das Tensigritätsmodell
- Sitzung 1: Strategien Myofascialer Reorganisation
- Micromovements und Bewegungsübungen der 1. Sitzung

B4 Emotionales System: Bindungsmuster

- Prinzip der Selbstorganisation
- Therapeutische Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen
- Selbstbild und Heilende Beziehung
- Bindungsstrategien und Charakterkunde
- Sitzung 1: Psychosomatische Strategien
- Demonstration des SKT Sitzungssystems

B5 Neuronales System: Bindungs- und Schutzsystem

- Neurobiologische Grundlagen
- Ressourcenarbeit und Erinnerungssysteme
- Sensomotorische Verarbeitung von Stress- und Traumasymptome
- Regulationsmethoden im Bindungs- und Schutzsystem
- Containen: Arbeitsfenster und Nervensystem
- Sitzung 1: Strategien neuronaler Reorganisation

2. Ausbildungsjahr: CoreDialog (CD)

CD 1 Sitzung 2: Strategien Myofaszialer Reorganisation

- Einführung und Demonstration der 2. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Psychosomatik und Sensomotorik der 2. Sitzung
- Erforschung von Aufrichtungsimpulsen
- Bewegungsübungen zur Substrat-+ Horizontorientierung

CD 2 Sitzung 3: Strategien Myofaszialer Reorganisation

- Einführung und Demonstration der 3. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Einsatz von Micromovements und Bewegungsübungen
- Charakterkunde: Barrieren und Sensivitätskreis
- Psychosomatik und Sensomotorik der Kernsitzungen

CD 3 Sitzung 4: Instrumente der Kernsitzungen

- Strategien + Instrumente der Kernsitzungen
- Diagnostisches Know-how und Indikationen
- Einführung und Demonstration der 4. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Körperbildstörungen und Sensomotorisches lernen

CD 4 Sitzung 5: Strategien Myofaszialer Reorganisation

- Einführung und Demonstration der 5. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Micromovements: Gehen aus dem Kern/Hülle
- Diagnostik: Trauma- und Schock physiologie
- Ressourcenarbeit und Traumabiographie

CD 5 Sitzung 6: Strategien Myofaszialer Reorganisation

- Einführung und Demonstration der 6. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Alternative Grifftechniken in den Kernsitzungen
- Psychosomatik und Sensomotorik der 6. Sitzung
- Arbeit mit unterschiedlichen Erinnerungssystemen

3. Ausbildungsjahr: Integration (IG)

IG 1 Sitzung 7: Strategien Myofaszialer Reorganisation

- Einführung und Demonstration der 7. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Strukturelle Bewegungsübungen innerhalb der Kernsitzungen
- Psychosomatik und Sensomotorik der 7. Sitzung
- Zusammenhänge von myofaszialen und neuronalen Strukturen

IG 2 Sitzung 8: Integration

- Strategien + Instrumente der Integrationssitzungen
- Einführung und Demonstration der 8. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Analyse komplexer Bewegungsabläufe
- Psychosomatik und Sensomotorik der 8. Sitzung
- Zusammenhänge von myofaszialen und neuronalen Strukturen

IG 3 Sitzung 9: Integration

- Einführung und Demonstration der 9. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Psychosomatik und Sensomotorik der 9. Sitzung
- Alltagsbewegungen: Übungen für den Alltag
- Zusammenhänge von myofaszialen und neuronalen Strukturen

IG 4 Sitzung 10: Integration

- Einführung und Demonstration der 10. Sitzung
- Assessment, Anatomie und Physiologie
- Micromovements und Hausaufgaben
- Psychosomatik und Sensomotorik der 10. Sitzung
- Diagnostisches Know-how und Indikationen

IG 5 Supervision und Falldokumentation

- Anamnese/ Assessment
- Entwicklung von multimodalen Behandlungsstrategien
- Supervision der Falldokumentationen
- Demonstrationssitzungen mit eigenen Modellklienten

Wer war Ida Pauline Rolf



Ida Pauline Rolf (* 1896 in New York; † 1979 ebenda) war eine amerikanische Biochemikerin. Sie war die Begründerin des Rolfig, einer nach ihr benannten komplementärmedizinischen Behandlung.

Ida Rolf wuchs in der Bronx in New York auf. Sie studierte Biochemie an der Columbia University und schloss 1920 als eine der ersten Frauen mit dem Dokortitel ab. In den darauf folgenden zwölf Jahren arbeitete sie am Rockefeller-Institut, zuerst in der Abteilung für Chemotherapie, später in der Abteilung für organische Chemie und stieg schliesslich in den Rang einer Associate am Institut auf.

Sie studierte als Wissenschaftlerin vor allem die Eigenschaften des menschlichen Bindegewebes. Daneben beschäftigte sie sich mit Yoga, Osteopathie und Homöopathie.

Aus beruflichem Interesse und durch chronische Krankheiten in der Familie motiviert, begann sie, Menschen zu beraten und mit ihnen zu arbeiten. Im Laufe der Jahre entdeckte sie, dass der menschliche Körper und seine Struktur, die sich unter anderem in der Körperhaltung ausdrückt, durch eine bestimmte Art der Bindegewebsmanipulation sehr viel stärker veränderbar ist, als bislang angenommen worden war.

Sie gab ihre Erfahrungen zunächst nur an interessierte Ärzte weiter. Mitte der sechziger Jahre behandelte Ida Rolf den Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls.

Er lud sie ein, in Esalen, dem damaligen Mekka des Human Potenzial Movement, zu arbeiten, wo sie bald auch anfang, Schüler auszubilden. Hier fand die Begegnung des Rolfig mit den Methoden der Humanistischen Psychologie statt. Von da an wurde das Rolfig in den USA immer populärer. Ida Rolf starb 1979 im Alter von 83 Jahren.

(Quelle: Wikipedia)

Allgemeine Informationen

Ausbildungsbeginn

1 x jährlich im Herbst, erstmals am 17. Oktober 2012

Kursort

Apamed Fachschule, Rapperswil-Jona

Zeitlicher Aufwand

Frontalunterricht: 3 Jahre / 665 Stunden

Selbststudium: 3 - 4 Std. / Woche (gem. individueller Auffassungsgabe)

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Frontalunterricht | 665 Std. |
| Seminare 15 x 5 Tage à 8 Stunden | 600 Std. |
| zusätzliche Supervisionen | 25 Std. |
| geleitete Falldokumentationen | 25 Std. |
| Praxismanagement | 15 Std. |

Modus

5 Kursblöcke à 5 Tage pro Jahr
immer Mittwoch bis Sonntag

Zeiten

Kursblöcke 09.15 - 18.15 Uhr
vereinzelt Gruppenreflexionen halbtags
regelmässig Übungsgruppen nach Vereinbarung

Ausbildungskosten

ca. CHF 18'950.- zahlbar in 6 Raten (halbjährlich)

Zusatzkosten

Manuale / Skripte
Schulmedizinische Basisausbildung inkl. Psychologie und Gesprächsführung
Abschlussprüfung und Diplomgebühren Fr. 680.-

Obligatorische Zusatzfächer zur Ausbildung

150 Stunden Schulmedizin (SM) inkl. Psychologische Gesprächsführung

Beachten Sie hierbei die Beitrittsbestimmungen von EMR, ASCA und NVS für eine Krankenkassenzulassung.

Zulassungsberechtigung

EMR, ASCA, NVS

Unsere SI-Ausbildner

Dr. Herbert Grassmann Begründer der SKT Strukturellen Körpertherapie® und der som. Traumatherapie TraumaSomatics®.

Beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit buddhistischen Achtsamkeitstechniken. Modifizierte das Rolfingkonzept durch eine achtsamkeitsorientierte und sensomotorischen Integration des Nervensystems.

Michael Diemer

Physiotherapeut, Traditionelle Chinesischen Medizin (TCM) mit Akupunktur, Tuina, Craniosakrale Therapie, Klangmassage und Körpertherapie im warmen Wasser.

Fotos v. links n. rechts



Praxis-Management

Werner Becker

Schulleiter, NLP-Master, Erwachsenenbildner SVEB I



Literatur-Liste

- SOBOTTA, JOHANNES: Atlas der Anatomie des Menschen
Band 1: Kopf, Hals, obere Extremitäten
Band 2: Rumpf, Eingeweide, untere Extremitäten
Urban & Fischer Verlag; ISBN 3-437-43120-X
- CALAIS – GERMAIN, BLANDINE: Anatomie der Bewegung. Technik und Funktion des Körpers
Fourier – Verlag; ISBN 3-925037-73-X
- FALLER, ADOLF: Der Körper des Menschen. Einführung in Bau und Funktion
Thieme-Verlag; ISBN 3-13-329713-9
- KAPIT WYNN / ELSON LAWRENCE M.: Anatomie – Malatlas
Arcis Verlag; ISBN 3-89075-080-X
- Maupin, Edward (2005). A Dynamic Relation to Gravity. Volume I + II
Dawn Eve Press
- Myers, Thomas W. (2010). Anatomy Trains. Myofasciale Meridiane
Urban & Fischer
- ROLF, IDA: Rolfing. Strukturelle Integration. Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur
Hugendubel Verlag; ISBN 3-88034-958-4
- Schultz, R.Louis (1996). The endless Web. Fascial Anatomy and Physical Reality
North Atlantic Books
- Schwind Peter (2003) Alles im Lot. Eine Einführung in die Rolfing-Methode
Knaur Verlag, München
- Hunter Beaumont (2008) Auf die Seele schauen: Spirituelle Psychotherapie
Kösel-Verlag
- KURTZ, RON / PRESTERA, HECTOR: Botschaften des Körpers. Bodyreading: ein illustrierter Leitfaden
Kösel Verlag; ISBN 3-466-34020-9;
- KURTZ, RON / PRESTERA, HECTOR: Hakomi - Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi-Methode
Synthesis Verlag; ISBN 3-922026-66-4
- Levine Peter (1997) Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrung zu transformieren.
Synthesis Verlag
- Ogden P. (2010) Trauma und Körper: Ein sensumotorisch orientierter psychotherapeutischer Ansatz
Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn, Germany



Anfahrtsweg

Auto

Richtung Jona Zentrum
(Kreisel) 1. Parallelstrasse zur
St.Gallerstrasse Richtung SBB
Jona

Parkzonen

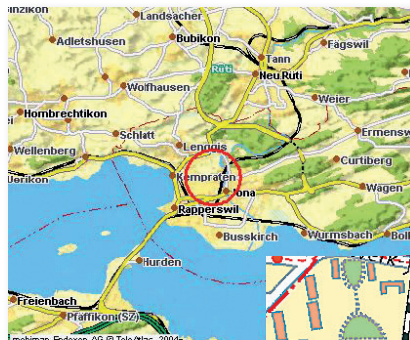
Sonntag gebührenfrei
blaue und weisse Zonen
Gebühren ca. Fr. 7.-/Tag

Bahn

SBB Haltestelle Jona
(50 m Richtung Zentrum)

Bus

Haltestelle Jonaport
(St. Gallerstrasse)



Unterkunft

Hotel Kreuz

Tel. 055 225 53 53

Gasthof Zimmermann

Tel. 055 225 37 37

Hotel Froberg

Tel. 055 210 72 27

Jugendherberge

Tel. 055 210 99 27

Kloster Wurmsbach

Tel. 055 225 49 00

Bed & Breakfast "Sea View"

tel. 055 210 60 66

APAMED Fachschule

Jonaport/Bühlstrasse 1
8645 Rapperswil-Jona

E-mail

info@apamed.ch

Homepage

www.apamed.ch

