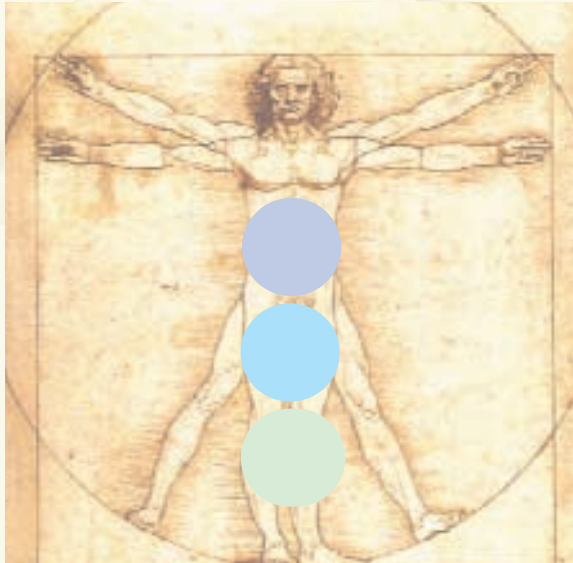


& Bodywork & Somatic Experience

Eine Synthese von Körperarbeit und Traumaheilung

2-jährige
Ausbildung

mit Arthur Munyer
in Aachen



- Einführung
- Inhalte
- Struktur
- Kosten

Bodywork
Somatic Experience
Synthese von Körperarbeit

Juni 2010
bis Februar 2012

Einführung

In den letzten Jahren tauchte der Begriff der **Trauma-Heilung** in der therapeutischen Landschaft immer deutlicher und häufiger auf.

Mit dem **EMDR™** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wurde vor etwa 20 Jahren ein Verfahren gefunden, das die innere Konzentration auf ein vergangenes, traumatisches Ereignis mit einer körperlichen Aktivität in der Gegenwart (rhythmische Augenbewegungen oder Fingerübungen) kombiniert. Diese Kombination führte häufig zu einer deutlichen Entlastung von Klienten mit posttraumatischen Belastungsstörungen. Das Verfahren fand trotz fehlendem Erklärungsmodell aufgrund seiner unwiderlegbaren Wirksamkeit Einzug in die medizinisch-klinische Behandlung von Traumapatienten.

Aus der Craniosacralen Körperarbeit kennen wir den Begriff des **“Unwinding”** (Ent-Wicklung, Ent-Wirrung). Der Begriff beschreibt spontane, manchmal sehr feine Körperbewegungen des Klienten, deren Erlauben und Unterstützen meist eine nach-

haltige Entspannung auch chronischer Spannungsmuster und Symptome mit sich bringt. Man geht dabei davon aus, dass die Symptome durch im Körpergewebe gespeicherte traumatische Erfahrungen hervorgerufen wurden, an die der Klient sich manchmal während des Lösungsprozesses im Unwinding erinnert.

Heute richtet sich das Augenmerk der Traumatherapeuten besonders auf die Entdeckungen von Peter Levine, und dem daraus abgeleiteten **Somatic Experiencing™** (SE) als Methode der Trauma-Behandlung. Hier wird mittels einer gesprächs-gestützten Focussierung auf die innere Wahrnehmung für Klienten ein unterstützender Rahmen geschaffen, in dem der Körper selbsttätig über spontane, meist unbewußte Bewegungen den Weg aus einer traumatisch erworbenen chronischen Anspannung finden kann.

Man kann feststellen, dass die Entwicklung der neueren Verfahren zur Behandlung von ungelösten Traumen die körperliche Komponente der Symptome mehr ins Bewusstsein rückt.

Durch zurückhaltendere Interventionen wird den spontanen Reaktionen und Bewegungen des Körpers mehr Raum gegeben.

Immer wiederkehrend ist dabei die Erkenntnis, dass der Körper selbst den Weg aus den Folgen eines Traumas kennt und diesen unter bestimmten Rahmenbedingungen spontan verfolgt.

So wird im Wandel der therapeutischen Interventionsmuster das Schönwort der “Selbstheilungskräfte des Körpers” zu einer unmittelbaren und oft überraschenden Erfahrung.

Gleichzeitig mit dieser Entwicklung der Methoden hat sich auch der Begriff des Traumas erweitert. Er umfasst heute gleichermaßen physische wie psychische Einwirkungen und reicht von schlagartigen Ereignissen bis hin zu lang anhaltenden, leidvollen Umständen.

Diese Entdeckungen, verändern die Grundhaltung und den Aufmerksamkeitsfokus auf den Körper in

Körpertherapien und Traumatherapie gleichermaßen. Die daraus resultierende, verblüffende Wirksamkeit ist vergleichbar mit den dramatischen Erweiterungen therapeutischer Sichtweisen, wie sie letztmalig durch die Entdeckung der systemischen Familienaufstellungen stattgefunden hat.

Bei seiner Ausbildung zum SE-Practitioner erlangte mit Arthur Munyer Kenntnis dieser Methode. Die Auseinandersetzung mit SE beeinflusste seine Arbeit (The Munyer Method™), die er während seiner jahrzehntelangen Praxiserfahrung als Therapeut und Ausbilder ständig weiter entwickelt hat. Damit war der sehr nahe liegende Brückenschlag zwischen Traumatherapie und Körperarbeit vollzogen.

Im Rahmen der in Aachen angebotenen Ausbildung mit Arthur Munyer wird so eine in dieser Art in Europa einmalige Synthese der verschiedensten Ansätze angeboten und vermittelt.

Die Ausbildung

Im September 2009 beginnt in Aachen eine zweijährige Ausbildung mit Arthur Munyer. Sie besteht aus insgesamt 6 Bausteinen mit jeweils 6 Seminartagen.

Sie wird Wege aufzeigen, ein ungeheiltes Trauma aufzulösen und damit verbundenen emotionalen bzw. körperlichen Schmerz zu lindern oder zu beenden. Dazu integriert das Training eine Reihe von Ansätzen der Körperarbeit (Tiefenbindegewebsarbeit, Trigger Point, Active Release Techniken, Massage) mit Aspekten von Somatic Experiencing™ (SE).

Die Inhalte

Das erste Jahr

besteht aus drei 6-tägigen Seminaren.
Inhalte und Ziele sind:

- Das Lernen und Verstehen, wie die instinktiven

Verhaltensweisen der Tierwelt zusammenhängen mit den instinktiv menschlichen Verhaltensweisen.

- Verständnis der verschiedenen physiologischen Systeme des Körpers und ihrer Beziehungen zu Körperarbeit und zu Somatic Experience (Wahrnehmung, Gefühle).
- Präsentation des Modells der 4 Körper (spirituell, physisch, emotional und mental) als Werkzeug, um die Bewegung von Energien und des inneren Achtsamkeitsfocus zu erforschen.
- Kennenlernen der unbewußten Körperbewegungen und ihrer Bedeutung als Signale, Zeichen und Richtung in Körperarbeit.
- Vorstellung der Trigger-Point-Therapie, entwickelt von Dr. Janet Travell als eine Grundlage der Körperarbeit-Techniken.
- Erforschung der Beziehungen und Fernwirkungen im Körper bei der Anwendung körperlicher Praktiken und der erlangten Kenntnisse über Trigger-Points, das 4 Körper-Modell und Körperintegration.

- Erlernen und Praktizieren von Shivananda Yoga, Pranayama und Mudras als eine Art und Weise den Körper in Entladung, Balance und Selbstorganisation zu erhalten.
- Tieferes Verständnis darüber, wie verdrängte Erfahrungen im Leben sich auf das Millieu des Körpers auswirken können (Traumata, Unfälle, Erziehung, Kindheit, Vererbung, Konditionierung und andere Vorkommnisse, die die physiologischen Systeme beeinflussen).
- Erlernen und Einüben von Techniken wie *"felt sense"* (gefühlte Sinnesempfindungen), *"containment"* (Einkapselung), *"orientation"* (Ausrichtung), *"resourcing"* (Ressourcenbildung) und *"empowerment"* (Ermächtigung)
- Studium der Fähigkeiten jemandem zu folgen (*"Tracking"*), zu erden und Lernen über unmittelbar physische Wahrnehmungen des Körpers.
- Erkunden von Gruppen (verbundenen Ketten) von verdichtetem Bindegewebe im Körper.
- Erlernen, wie Elastizität und Balance in den Ge-

weben und Strukturen des Körpers wieder hergestellt werden können.

- Einführung von Gestalt-Sprache, so weit sie sich auf die Dynamiken und die Kommunikation des Körpers bezieht.
- Verständnis und Arbeit mit körperlichen Reaktionen auf Traumata wie *"Fight"* (Kampf), *"Flight"* (Flucht) und *"Freeze"* (Einfrieren).
- Erarbeiten, Errichten und Erkennen von gesunden physiologischen Grenzen.
- Entdecken, wie das Lösen von Traumaqualitäten und Fehlfunktionen eine neue Leichtigkeit und Weite in das Millieu des Körpers bringt.
- Beginnendes Lernen darüber, wie diese Arbeit in regelmäßige therapeutische Praktiken integriert werden kann.
- Einbau einer Gruppe von Außenstehenden Menschen in die Gruppe als Fallstudien.
- Das Einreichen von 15 Sitzungsprotokollen zur Auswertung und als Ressource.

Das zweite Jahr

besteht aus drei 6-tägigen Seminaren.

Inhalte sind:

- Benutzen der Informationen und Techniken des ersten Ausbildungsjahres, um die tieferen Muskelschichten und die physiologischen Systeme die Traumen und Fehlfunktionen in den Geweben speichern gründlicher zu erforschen.
- Arbeit mit tieferen Muskelschichten (wie etwa den M.psoas) mit Hilfe der Trigger-Point-Therapie und dem Konzept der 4 Körper als Vehikel für Körpertechniken.
- Fortsetzung der praktischen Auseinandersetzung mit Shivananda Yoga, Pranayama und Mudras als eine als eine Art und Weise den Körper in Balance und Gesundheit zu erhalten.
- Praxis der verschiedenen Ebenen der Ermächtigung und körperlichen Organisation innerer Landschaften und äußerer Umgebungen.
- Weiterentwicklung der Fähigkeit zu folgen, zu

sinken und weiteres Lernen über die Empfindungen und Gefühle im Körper.

- Tiefere Arbeit mit dem Körper, um zu inneren und äußeren Antworten, zu Entladungen der physiologischen Systeme, zum Abschluss neurologischer Prozesse und damit zu Re-Integration und Homöostase (Inneres Gleichgewicht) zu gelangen.
- Weiterführung der Erkundung von größeren Gruppen (verbundenen Ketten) von verdichtetem Bindegewebe im Körper.
- Wiederherstellen von Elastizität und Balance in den Bindegeweben des Körpers.
- Ermächtigung mittels Gestalt-Sprache, die Bezug herstellt zu den Körperdynamiken und der äußeren Umgebung.
- Tiefere Ebenen von Begrenzungen und deren Beziehungen zu den psychosomatischen Erkrankungen.
- Das Erleben der Resultate und der nachhaltigen Effekte der Auflösung von Trauma und Fehlfunktionen im Körper, die eine neue Vitalität in die

Landschaften des Körpers bringen.

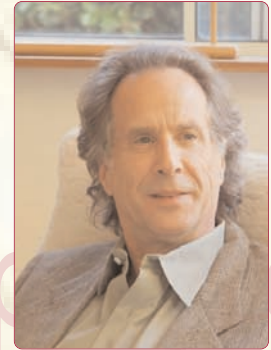
- Erlernen, wie diese Arbeit in jede regelmäßige Therapiepraxis zu integrieren ist.
- Einbau einer Anzahl von außenstehenden Menschen in die Lerngruppe, um Fallstudien durchzuführen.
- Einbau einer Gruppe von Außenstehenden Menschen in die Gruppe als Fallstudien.
- Das Einreichen von 15 weiteren Sitzungsprotokollen zur Auswertung und als Ressource.

Abschluß und Zertifikat

Am Ende der Ausbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat über deren Umfang und Inhalte.

Das Seminar wird in Englisch mit deutscher Übersetzung abgehalten.

Leitung



Arthur Munyer hat mehr als 30 Jahre Erfahrung als Körpertherapeut und Lehrer am Esalen™-Institut in Kalifornien, in Europa, Asien und Südamerika. Die Begegnung und Ausbildung in Somatic Experiencing™ hat seine Methode (“The Munyer Method”, “Trigger-Point-Release-”, oder auch “Emotional-Release- Work”) in jüngster Zeit deutlich beeinflusst. Dies hat seine Arbeit noch einmal grundlegend vertieft und verändert.

Struktur und Kosten

Umfang 6 Bausteine à 6 Tagen, 216 Stunden

Termine

SR1	30. Juni - 04. Juli	2010
SR2	28. Sept. - 3. Okt.	2010
SR3	6 Tage im Februar	2011
SR4	6 Tage im Juni	2011
SR5	6 Tage im Oktober	2011
SR6	6 Tage im Februar	2012

Ort Jugendbildungsstätte Rolleferberg
Rollefbachweg 64, 52078 Aachen

Das Haus bietet günstige Übernachtungen und Verpflegung.
Die Kosten hierfür sind nicht im Seminarpreis enthalten

Kosten € 530,- pro Seminarbaustein,
insgesamt € 3.180,-

Förderung mit dem Bildungsscheck-NRW ist möglich.

Fortbildungsvertrag und Finanzierung

€ 420,- Anzahlung + 24 Raten à € 115,-

Webadressen

www.TheMunyerMethod.com

www.BildungswerkAachen.de

Anmeldung

I
N
•
P
U
L
S



IN • PULS

**Praxis und Lehrinstitut
für Somatherapie**

Triebelsstraße 1
52066 Aachen

0049 - 241 - 9039344

info@KalifornischeMassage.de

www.KalifornischeMassage.de