

Rebalancing

Kurzbeschreibung der Methode

Rebalancing ist eine ganzheitliche, integrative Massage- und Körpertherapie. In Einzelbehandlungen (auch Sitzung oder Session genannt) werden durch achtsame Berührungen auf der Haut, gezielte manuelle Arbeit am faszialen Bindegewebe, Gelenklockerungen (Joint Release), Atem- und Wahrnehmungsübungen und Gespräche die Selbstregulierungskräfte der Klienten aktiviert, und eine Neuausrichtung auf allen Ebenen - körperlich, seelisch und geistig - unterstützt.

Die tiefe strukturelle Faszienbehandlung löst verspannte und verfilzte Bindegewebsverbände, und schafft Raum für mehr Beweglichkeit. Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke können sich neu zueinander einstellen. Der Körper kann sich neu ausrichten und leichter in die Aufrichtung kommen. Dadurch können Schmerzsituationen positiv beeinflusst werden. Der Bewegungsspielraum wird grösser, Bewegungsabläufe werden geschmeidiger, die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Eine neue äußere und innere Haltung kann entstehen.

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing unterstützt die Klientin darin zu erkennen, wie ihr Körper auch von inneren Einstellungen geprägt und beeinflusst wird. Wenn die Hand der Therapeutin lösend auf das Gewebe einwirkt können auch alte Gefühle und Erinnerungen gelöst werden. Im Dialog und in der Begegnung werden Räume geöffnet in denen sich die Klientin gleichsam von innen her wahrnehmen und erfahren kann. Sie kann erkennen welche psychosomatischen Dynamiken wirken, und welche Erfahrungen, Haltungen und Überzeugungen zu einer Dysbalance geführt haben. Sie kann ihr Bewusstsein für die Zusammenhänge von körperlichen, emotionalen und geistigen Seinsaspekten entwickeln und Möglichkeiten erproben, wie sie wieder ins Gleichgewicht finden kann. Die Therapeutin begleitet und fördert sie in diesem Prozess mit dem Bewusstsein, dass jeder Mensch alles mitbringt, was er für seinen Selbstheilungsprozess braucht.

Die Behandlungen beinhalten verschiedene Komponenten:

- Berührung
- Körperlesen (Bodyreading, Blickdiagnostik)
- Gelenklockerung (Joint release)
- Wahrnehmungsschulung
- Gespräch

Rebalancing ist in ein System von zehn aufeinander aufbauenden Sitzungen gegliedert. Die Dauer eines Behandlungszyklus variiert, wenngleich sich mit Blick auf eine nachhaltige Veränderung eine Folge von 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen von 60-90 Minuten Dauer im Abstand von ein bis zwei Wochen als sinnvoll erwiesen hat. Jede der Sitzungen befasst sich mit bestimmten Körperbereichen und den damit verbundenen Lebens-Themen:

1. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes des Brustkorbes und Zwerchfells.
Themen: Aufrichtung, Inspiration, Atmen, Herz.
2. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes der Füße und Beine.
Themen: Vertrauen, Getragensein, Verwurzeln, Platz einnehmen, zu sich stehen.
3. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes des Schultergürtels und der Hüfte.
Themen: Ausbreiten, Begegnen, Ausdehnen, Grenzen wahrnehmen, Geben und Nehmen, sich beziehen.
4. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes der Adduktoren und des Beckens.
Themen: Unterstützung, Kontrolle und Hingabe, Körpermitte erleben, Stille erfahren.
5. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes des Bauches.
Themen: Vertrauen, Fühlen, Verdauen, Selbstannahme.
6. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes des Rückens und der Hüftrotatoren.
Themen: Aufrichten, Zurückhalten, Aufrichtigkeit, Rückhalt.
7. Sitzung: Berührungen und Behandlung des Fasziennetzwerkes des Halses und des Kopfes.
Themen: Beweglichkeit, Authentisch sein, Begegnung, Orientierung, Veränderung.
8. & 9. Sitzung: Berührungen und Behandlung des myofaszialen Netzes zur Integration der rechten und linken bzw. der oberen und unteren Körperhälfte.
Themen: Integration, Polarität, Verantwortung, Empfänglichkeit, aktive Kreativität.
10. Sitzung: Berührung des gesamten Fasziennetzwerkes des Körpers um strukturelle körperliche Verbindungen bewusst erlebbar und ein Gefühl von Ganzheit erfahrbar zu machen.
Themen: Einklang. Resonanz. Teil sein und zugleich Ganz.

Bei akuten Problemen in einem bestimmten Körperbereich oder bei einem bestimmten Thema ist eine Einzelbehandlung sinnvoll. Bei chronischen Beschwerden wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Müdigkeit, Energielosigkeit, nervösen Unruhezuständen, psychischen Beschwerden, oder wenn der Wunsch nach einem vertieften Verständnis der körperlich-seelischen Zusammenhänge besteht, empfiehlt es sich, die ganze Sequenz der zehn Sitzungen zu durchlaufen.

Die KomplementärTherapeutIn Methode Rebalancing geht auf die individuellen Bedürfnisse der Klientin ein und passt die Behandlungen an den Prozess und die Erfordernisse der jeweiligen Situation an.