

# Körpertherapie – Gesundheit fördern

*Was ist eigentlich Körpertherapie? Wie das Wort schon vermuten lässt, handelt es sich hier um Therapieformen welche sich mit unserem Körper beschäftigen.*

**Géraldine May**

Theoretisch gehören die Physiotherapie und Massagepraktiken ebenfalls zur Körpertherapie dazu, prak-



Géraldine May weiss Rat.

Foto: zvg.

tisch wird an dieser Stelle aber eine Unterscheidung zu jenen Formen gemacht, welche sich nebst den rein körperlichen Symptomen auch um jene der Psyche kümmern, also ganzheitlich sind. Wenn Sie an dieser Stelle meines Artikels die Nase rümpfen und glauben, dass es gleich mit «esoterischen» Weltanschauungen weitergeht, kann ich Sie beruhigen. Dank den vielschichtigen Forschungen Seitens der Neurowissenschaft, wissen wir heute, dass alle psychischen Vorgänge unmittelbaren Einfluss auf unsere körperlichen ausüben und umgekehrt. Konkret

heisst das, dass eine Massage sehr wohl einen Bezug zu unserem seelischen Wohlbefinden hat, wenn auch die Absicht des Massierten eine andere sein mag. Nichts desto trotz ist der Rahmen, in welchem eine Körpertherapie stattfindet in der Regel ein anderer als während einer Massage. Das begleitende Gespräch spielt hier eine tragende Rolle und Prozesse werden in einer konstruktiven Form unterstützt.

## **Veränderung im Hier und Jetzt**

Vor allem chronische Leiden, diffuse Krankheitsbilder oder aber auch lebens einschneidende Erlebnisse und Diagnosen, können Mittels solcher Formen von Therapie gut behandelt werden. Dabei geht es nicht um eine «Wunderheilung», sondern um Linderung der Beschwerden und das Finden eines neuen, lebens- und gesundheitsbejahenden Aspektes. Ein verbessertes Körpererleben ermöglicht eine rasche Steigerung der Lebensqualität auf psychischer und psychosomatischer Ebene. Um das zu erreichen ist es notwendig, den Körper als Teil von uns wahrzunehmen, auf ihn zu hören und ihm Beachtung zu schenken.

Die eigentliche Behandlung ist ausserordentlich sanft und angenehm. Klienten nehmen diese Therapieform als entspannend und auch beruhigend wahr. Nach einem Erstgespräch zwischen Klient und Therapeut, das in der Regel mehr Zeit in Anspruch nimmt als die darauf folgenden Behandlungen, legt sich die zu behandelnde Person bekleidet auf eine Massageliege. Der Beginn der Behandlung variiert nach Situation und Beschwerdebild. Ein Abtasten entlang der Wirbelsäule mit leicht

dosiertem Druck reicht, um Stauungen, Blockaden und Verspannungen zu lokalisieren. Mithilfe feiner Griff-techniken werden diese gelöst. Durch subtile Berührung im Dialog mit Ihrem System können sich Störungen, die oft auch auf alte Körpermuster und Traumatisierungen zurückzuführen sind, in den feinen Bewegungen von Knochen, Membranen und Flüssigkeiten zeigen und mit der innewohnenden Ordnung wieder in Einklang kommen. Nach dem Erstgespräch sollte pro Sitzung eine Stunde eingerechnet werden. Wie oft eine Behandlung wiederholt wird, ist vom jeweiligen Beschwerdebild abhängig und muss daher individuell definiert werden. Die besten Erfahrungen werden gemacht, wenn nach der Stabilisierungsphase eine so genannte Erhaltungsphase folgte. Die in relativ kurzen Intervallen (alle zwei bis sieben Tage) erfolgte erste Behandlungsphase wird langsam reduziert und findet im Sinne der Prävention danach noch etwa alle zwei bis vier Wochen statt.

*Diese Informationen stellen bei längerem Krankheitsverlauf keinen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch Therapeuten, Ärzte oder Apotheker dar. Die Einnahme von klassischen Medikamenten wird durch die obgenannten Tipps nicht ausgeschlossen.*

Géraldine May ist Körpertherapeutin und Naturheilpraktikerin, ärztl. geprüfte Masseurin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Sie hat Ihre Praxis an der Waffenplatzstrasse 84 in 8002 Zürich. Als Publizistin schreibt Sie einmal im Monat zu Themen rund um Mensch und Körper. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.geraldine-may.ch](http://www.geraldine-may.ch)