



PUBLIKATION
Kobal Grafik, Zug

ZUSAMMENARBEIT
Christine Suter (Kobal Grafik)

TEXT
Sabine Windlin

DATUM
1.11.2018

WEBSEITE PETRA GUYER

Für die neue Webseite der eidgenössisch diplomierten Komplementärtherapeutin Petra Guyer formulierte ich die Texte. Der Inhalt orientierte sich an den drei Disziplinen, in welchen die Praxis tätig ist: Feldenkrais, Focusing und Massage.

Feldenkrais - Raum für Reflexion

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt ist. Es hat zum Ziel, geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern. Die Methode wird in Einzelbehandlungen oder Gruppenkationen angewandt.

«Wenn du weisst, was du tust, kannst du tun, was du willst.» So lautete einer der Grundsätze von Moshé Feldenkrais. In einem individuell auf Sie ausgerichteten Prozess gehen wir Ihren Bewegungsmustern und Gewohnheiten auf die Spur und loten aus: Was geschieht bewusst, was unbewusst? Welche Situationen, persönlichen Erfahrungen und sozialen Gegebenheiten prägen physische Verhaltensweisen und welchen Einfluss haben diese auf Ihr Selbstbild? Feldenkrais nutzt die Lernfähigkeit des Körpers und stimuliert durch sanft anmutende, neurologisch jedoch höchst aktive Impulse. Die Methode verbessert die Körperwahrnehmung, schärft das Bewusstsein für Bewegungsabläufe, erkundet Potenzial und schafft Raum für Reflexion.

In meiner Praxis vermittele ich Feldenkrais in zwei Varianten: durch Einzellektion, genannt «Functional Integration» oder Gruppenlektion, genannt «Awareness through Movement». Zur Anwendung kommen sanfte, oft im Liegen ausgeführte Bewegungen. Durch Wahrnehmen und Vergleichen werden neue Varianten von Haltung und Bewegung erkenn- und erfahrbar. Lassen Sie sich auf strukturierte und gezielte Bewegungsexperimente ein, entdecken Sie die Leichtigkeit und Lernfähigkeit Ihres Körpers und lösen Sie nachteilige Bewegungsmuster nach und nach auf. Feldenkrais ermöglicht Ihnen, eine neue Beweglichkeit für Körper und Geist zu finden.

Focusing - Denken mit dem Körper

Focusing ist eine Methode, die uns befähigt, unsere körperliche Resonanz auf alles, was wir erleben, wahrzunehmen und als Quelle für Veränderung zu nutzen. Sie basiert auf Ergebnissen der Psychotherapieforschung des Philosophen, Psychologen und Psychotherapeuten Eugene T. Gendlin.

Der Volksmund spricht von «einem Kloss im Hals», «Schmetterlingen im Bauch», «vor Schreck erstarrt» usw. – nicht ohne Grund. Es sind aber meist nicht die leicht erkennbaren Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer, die zu Veränderungen führen. Es sind die leiseren, weniger deutlich wahrnehmbaren und oft schwer greifbaren Empfindungen, die sich jedoch genau so körperlich manifestieren. Denn das Denken reicht weit in den Körper hinein. Und dieser weiss oft mehr zu einer «Sache» als der Kopf. Focusing lehrt uns, dem zu folgen, was man noch nicht wusste, aber schon immer da war. Ist diese Fähigkeit erst einmal entwickelt, wirkt sie sich positiv auf Gesundheit, Beziehungsfähigkeit und Lebensgestaltung aus.

Gefangen im Gefühls- und Gedankenkarussell fällt es uns oft schwer, Lösungen für schwierige Situationen zu finden oder «immer gleiche» Probleme zu verändern. Wir fragen uns: Wie finde ich einen Weg aus diesem Konflikt oder warum verursacht mir eine bestimmte Situation immer wieder Schwierigkeiten? Wir meinen vielleicht sogar, das Problem zu kennen, aber trotz intensivem Nachdenken sind wir ausserstande, es zu lösen. Dabei überhören wir, was unser Körper uns mitteilen will. Durch Focusing lernen wir, die körperliche Resonanz, die mit jedem Thema einhergeht, wahrzunehmen und daraus neue Einsichten und Lösungsschritte für Veränderung zu gewinnen.

Medizinische Massage - wirkt Wunder

Ob bei Schmerzen, Verspannungen oder dem Wunsch nach Steigerung des Wohlbefindens: in meiner Praxis befinden Sie sich in besten Händen. Ich richte meine Behandlung individuell auf Ihre Bedürfnisse aus mit dem Ziel, Beschwerden zu lindern die Lebensqualität zu steigern.

Die Berührung und Bearbeitung des Körpers mittels Massage gehört zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Schon vor Jahrtausenden erfreuten sich Massagen grosser Beliebtheit, um Schmerzen zu lindern oder den Körper zu regenerieren. Bis heute hat sich am Sinn und Zweck der Massage nichts geändert: Sie soll grundsätzlich das gesundheitliche Gleichgewicht (wieder) herstellen. Die Medizinische Massage umfasst unterschiedliche Techniken für die Behandlung von Schmerzen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder einfach zur Förderung des Wohlbefindens.

Die Klassische Massage beinhaltet verschiedene Griffe, die je nach Reihenfolge, Ausführung und Intensität unterschiedliche Wirkungen erzielen. So kann sie

Muskelspannung regulieren, Schmerzen lindern, Gewebsverklebungen lösen, die Durchblutung verbessern und den Stoffwechsel anregen. Durch regelmässige Massage verringert sich die Verletzungsgefahr und steigert sich die Leistungsfähigkeit der Muskulatur bzw. verkürzt sich deren Erholungszeit, wenn sie stark beansprucht wurde. Es ist keineswegs übertrieben, wenn es heisst: eine Massage kann Wunder wirken! Denn sie ist bei allen positiven körperlichen Effekten auch eine Wohltat für die Seele.