

## Die Themen der Sitzungen 1-10 (Rolfing und Alexandertechnik)

### Erste Sitzung

**So, wie wir atmen, so bewegen wir uns auch und umgekehrt.**

Ziel der ersten Sitzung ist es, den Atem freier in jede Richtung fließen lassen zu können. Das Gespür für die Dreidimensionalität des Körpers wird verbessert. Diese Empfindung von „mehr Raum in mir“ geht oft mit dem Gespür von mehr Beweglichkeit einher.

### Zweite Sitzung

**Wahrnehmung und Wahrhaftigkeit**

Das Bewusstsein des Klienten wird dafür geöffnet, welche Bedeutung Bodenunterstützung und Raumorientierung für ihn haben. Die Wahrnehmung dafür, was wahrhaftig trägt, wo und wie wir gut am Boden „haften“ können, wird verbessert.

### Dritte Sitzung

**Der sechste Sinn: unser Körpersinn**

Die dritte Sitzung macht dem Klienten seine Tiefendimension bewusst. Sie erweckt diese Wahrnehmung über die Arbeit an der Öffnung der Seiten des Körpers.

### Vierte Sitzung

**Energie von innen**

Die Aufrichtung über die Körperachse im Zusammenklang mit den horizontalen Körperstrukturen ist hier das Thema (Fußsohlen, Beckenboden, Zwerchfell, Brustkorb-Öffnung in den Hals hinein, Gaumen, Schädeldach). Es ist wie bei einem ausladenden Baum, der sich durch die quer zur Vertikalen angeordneten Äste auch in der horizontalen Ebene Stabilität, Flexibilität und Volumen verschafft.

### Fünfte Sitzung

**Das Instrument stimmen**

Die fünfte Sitzung beschäftigt sich mit dem Ausgleich und der besseren Aufgabenverteilung der myofaszialen Strukturen im Körper. Ähnlich wie beim Stimmen eines Instrumentes: Manche Saiten sind zu straff, manche zu schlaff – wenn sie neu gestimmt werden, klingt der Tonkörper besser und bekommt einen besseren Ton(us).

### Sechste Sitzung

**Bewegte Körperachse**

In der sechsten Sitzung lernt der Klient zu spüren, wie sich die freie Aufrichtung und Bewegung anfühlen. Differenziert

und bewusst kann Bewegung entweder mit oder ohne Einbezug der Schultern, Arme und Beine ausgeführt werden.



### **Siebte Sitzung**

#### **Reporter und gute Berichterstattung**

Ein gut in der Schwerkraft organisierter Körper gibt dem Kopf die Unterstützung, die er braucht, um mit seinen Sinnen, Augen, Ohren, Nase, Mund und Innenohr, für die nötige Orientierung des Körpers zu sorgen. Am Kopfgelenk und am hinteren Hals sitzen zahlreiche Sinnesorgane der Eigenwahrnehmung. Wie Reporter senden sie Informationen an das Nervensystem und teilen dem Körper mit, welche Muskeln (myofaszialen Strukturen) wo und wie arbeiten sollen.

### **Achte und neunte Sitzung**

#### **Das Bewusstsein in Bewegung**

Schwerpunkte dieser beiden Sitzungen sind die Integration des gesamten Körpers in der Aufrichtung und in der Bewegung. Das Vermögen des Körpers, seine Strukturen in der Bewegung bewusst zusammenarbeiten lassen zu können, aber auch getrennt voneinander bewegen zu können, werden geschult.

### **Zehnte Sitzung**

#### **Change Management for your body**

Das Bewusstsein des Klienten dafür, wie er sich bewegt „wie er tut, was er tut“, tritt in den Vordergrund. Er wird sich einiger Gewohnheiten und Bewegungsmuster bewusst werden. Er spürt klarer, welche Möglichkeiten er hat, sich sinnvoller und ökonomischer zu bewegen und zu verhalten. Die Körperintelligenz erwacht.