

# MITGLIEDER DER ODA KT (TEIL 3)

*Nachdem wir in den letzten Ausgaben über die Oda KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie) berichtet und verschiedene Mitglieder vorgestellt haben, die neben dem KineSuisse der Oda KT angehören, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe weitere Mitglieder präsentieren. Wir haben dazu sechs Fragen gestellt:*

- 1) Welche Therapie bieten Sie an und wann kommt sie zur Anwendung?
- 2) Wie ist die Wirkungsweise Ihrer Therapie?
- 3) Wie ist Ihre Therapie entstanden?
- 4) Wie stark ist Ihre Therapie in der Schweiz vertreten?
- 5) Was für Aus- und Weiterbildungen bieten Sie an?
- 6) Wo findet man weitere Informationen, wenn man sich für Ihre Therapie interessiert?

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Texte, die wir dazu erhalten haben. Folgende Therapien stellen wir Ihnen diesmal vor:

- Craniosacral Therapie
- Methode Polarity
- Methode Shiatsu
- Trager Therapie
- Rolfing® & Strukturelle Integration
- Yogatherapie

## **Craniosacral Therapie**

1) Die Craniosacral Therapie eignet sich für Menschen jeden Alters. Sie bietet Unterstützung bei Beschwerden und Krankheit oder in belastenden Lebenssituationen. Sie fördert die Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall und unterstützt die Regulation des Bewegungsapparats, der Organe, des Lymphsystems, des Hormonsystems und des vegetativen und zentralen Nervensystems. Sie hilft bei Schlafproblemen, Erschöpfungszuständen, Depressionen und stressbedingten Beschwerden sowie Störungen des Immunsystems. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Wirkungen sein.

2) Genesung geschieht in Zusammenarbeit von Therapeut\*in und Klient\*in. Dabei wird mit ruhenden, achtsamen Berührungen und einer klaren Ausrichtung auf das Gesunde gearbeitet. Die Selbstregulationskräfte der Klient\*innen werden dadurch unterstützt. Körperliche, emotionale und kognitive Reaktionen und Veränderungen werden wahrgenommen und begleitet. Dadurch wird die Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz der Klient\*innen gefördert.

Die Wirkung der Craniosacral Therapie wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt.

3) Um 1900 entdeckte der Osteopath Dr. William Garner Sutherland rhythmische Bewegungen am Schädel und erforschte fortan die Kraft im Körper, welche diesen unwillkürlichen Bewegungen zugrunde liegt. Der amerikanischen Forscher, Arzt, Chirurg und Osteopath Dr. John E. Upledger verwendete Ende der 1970er Jahre erstmals den Begriff Craniosacral Therapie und machte die sanfte Methode einem grösseren Publikum bekannt. Seither hat sich diese als eigenständige Methode weiterentwickelt.

4) Craniosacral Therapie ist die grösste Methode der KomplementärTherapie. Es gibt etwa 2'000 Praktizierende.



rende schweizweit. Eine Liste von Therapeut\*innen mit dem Cranio Suisse® Qualitätslabel findet sich unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch).

5) Ausbildungsinstitute, die Mitglied von Cranio Suisse® sind, bieten die Ausbildungen in Craniosacral Therapie entsprechend der Methodenidentifikation Craniosacral Therapie an. Dieser Standard ist eine der Voraussetzungen, damit das Branchenzertifikat Komplementär-Therapie (BZ KT) der Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (Oda KT) erlangt werden kann. Von der Oda KT akkreditierte Lehrgänge bieten die Methodenausbildung direkt mit dem BZ KT an.

Inhaber\*innen eines Branchenzertifikats können mit der Höheren Fachprüfung das eidgenössische Diplom KomplementärTherapie erwerben.

6) Eine Übersicht an Fortbildungsangeboten, interessanten Studien und weitere Informationen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch).

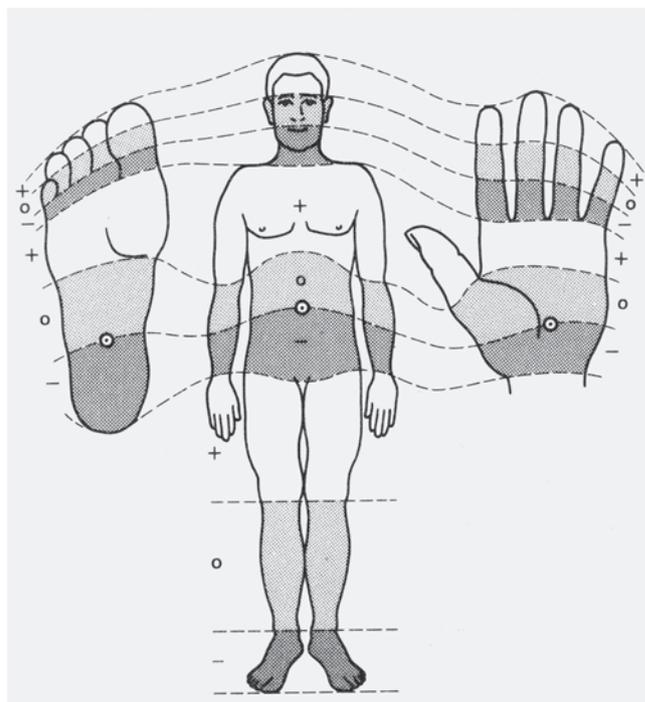
### **Polarity Therapie**

*«Wir wissen so viel über Krankheit, aber nichts über Gesundheit. Behandelt nicht die Krankheit, behandelt den individuellen Menschen. Findet heraus, wo die Energie blockiert ist!»*

*Dr. Randolph Stone*

1) Die vielseitige Polarity Therapie wurde von Dr. Randolph Stone (Osteopath, Naturarzt 1890–1981) begründet. Wegen des ganzheitlichen Ansatzes hilft und unterstützt Polarity Therapie bei verschiedenen Beschwerden wie beispielsweise Kopf-/Rückenschmerzen, Migräne, Schlaf-/Verdauungsstörungen, Stress, Nervosität, Unwohlsein, Herz-/Blutdruckprobleme und allgemein als Begleitung bei Operationen/Unfällen oder bei anderen körperlichen und/oder seelischen Belastungen.

2) Polarity beinhaltet Gespräch, energetische Körperarbeit, Ernährung/Heilfasten und spezifische Körper- und Dehnübungen für zu Hause. Wie bei allen KT-Methoden sind die Klient\*innen aktive Mitgestalter\*innen des Genesungsprozesses. Gemäss dem Prinzip der Polarität



warm/kalt, oben/unten etc. gibt es auch im Körper positive, negative und neutrale Zonen. Gesundheit bedeutet ein Gleichgewicht dieser Polaritäten auf allen Ebenen, dann funktioniert auch die wunderbare Selbstregulation unseres Systems optimal. Reaktionen auf die Behandlungen sind sehr individuell, dennoch ein paar typische Rückmeldungen von Klient\*innen:

- In der auf die Sitzung folgenden Nacht so gut geschlafen wie lange nicht mehr...
- Der Körper fühlt sich wieder an wie «an einem Stück».
- Ich spüre eine wohltuende Entspannung.
- Ich kann wieder tief in den Bauch atmen, das ging vorher nicht mehr.

3) Polarity ist eine Synthese von uralten Heilslehren aus Ost und West (Ayurveda, persische und chinesische Medizin, Hermetik etc.) und modernem medizinischem Wissen. Dr. Stones grösstes Verdienst ist seine «Energie-Anatomie», die er in 60-jähriger Praxisarbeit zusätzlich zur verbreiteten, physischen Anatomie erstellte: Mittels Dutzenden von Diagrammen, Zeichnungen und

Tabellen beschrieb er energetische Grundsätze, Gesetzmässigkeiten und Funktionsweisen, sowie Griffe, osteopathische und andere Techniken und Anwendungen, um blockierte Energie im Körper wieder ins Fließen zu bringen. Zunächst unterrichtete Dr. Stone nur Ärzte in diesem «neuen Energiekonzept in der Heilkunst», wie er es zu Beginn nannte. Als er seine Seminare ca. 1970 allen Interessierten zugänglich machte wuchs seine Bekanntheit schlagartig.

4) Polarity gehört zu den 22 anerkannten Methoden der KT inkl. Krankenkassen-Vergütung via Zusatzversicherung und ist eine der «Grösseren unter den Kleinen». Dem Verband sind ca. 200 aktive Mitglieder angeschlossen, im Feld draussen sind es einige mehr. Auch wenn Polarity in der Schweiz immer bekannter wird, hat sie doch eher den Status «Geheimtipp» unter den Methoden.

5) Folgende Schulen bieten diverse Weiterbildungen und teilweise auch eine 3-jährige, berufsbegleitende Ausbildung an:

- a) Zürich: [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)
- b) Zug: [www.ledermann-raimann.ch](http://www.ledermann-raimann.ch)
- c) Freiburg/Aarau: [www.cranio-polarity-schule.de](http://www.cranio-polarity-schule.de)
- d) Raum Basel: [www.heil-kunst.info](http://www.heil-kunst.info)
- e) Westschweiz: [www.polaritytherapie.com](http://www.polaritytherapie.com)

6) Polarity Verband Schweiz: [www.polarity-schweiz.ch](http://www.polarity-schweiz.ch).  
Literatur:

- Stone, Randolph. «Gesundheit aufbauen». Verlag vianova, ISBN 3-928632-97-3
- Schenker Raphael. «Richtig fasten, gesund essen». AT Verlag, ISBN 978-3-03800-693-0
- Beaulieu, Ledermann, Schnetzer. «Polarity». AT Verlag, ISBN 978-3-03800-456-1

### **Methode Shiatsu**

1) Shiatsu ist, wie die Kinesiologie, eine komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und die ganzheitliche Genesung des Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Shiatsu zeigt beispielsweise gute Erfolge bei körperlichen Beschwerden wie Schmerzen am Be-

wegungsapparat, Verdauungsproblemen oder Kopfschmerzen/Migräne, bei seelischen Belastungen wie Burnout, Schlafstörungen oder Angstzuständen und in der Schwangerschaft oder Rehabilitation. Shiatsu ist geeignet für Menschen jeden Alters, vom Säugling bis zur Hochaltrigkeit.

2) Der japanische Begriff «Shiatsu» heisst wörtlich übersetzt «Finger-Druck» und meint, mit dem Tastsinn dem Phänomen des Energieflusses im Körper zu folgen und gegebenenfalls neue Möglichkeiten anzubieten. Die Therapieform ist in der fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), um den Fluss des Ki (Lebensenergie) anzuregen und auszugleichen.

Therapeut\*innen der Methode Shiatsu unterstützen Menschen mittels gezielter, achtsamer Berührungen, Dehnungen und Rotationen darin, sich körperlich und geistig zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu erfahren. Durch den aufmerksamen Körperkontakt fördern sie deren Selbstregulation und Selbstwahrnehmung. Begleitende Gespräche unterstüt-



zen die Klient\*innen, ihre Erkenntnisse in den Alltag einzubringen und Ressourcen optimaler zu nutzen.

Die Behandlung findet auf einer Matte am Boden oder auf einer Liege statt. Die Therapeut\*innen nutzen ihren ganzen Körper, um mit Shiatsu-spezifischen Techniken den Energiefluss im Körper der Klient\*innen wieder in Balance zu bringen. Mittels Gesprächs, Beobachtung und Berührung erfassen sie den Menschen in seiner Ganzheit und beziehen seine individuelle Lebenssituation in die Behandlung mit ein.

3) Die Shiatsu-Therapie hat ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wurde später in Japan weiterentwickelt. Die Entwicklung von Shiatsu als eigenständige Therapieform geht auf das 20. Jahrhundert zurück. Shiatsu vereint frühe Formen von Körperbehandlungen und Elemente der westlichen Gesundheitsförderung und Lebensführung.

4) Shiatsu hat sich in der Schweiz und weltweit in den letzten 45 Jahren etabliert. Als Verband zählen wir aktuell rund 1000 Mitglieder, welche grösstenteils selbständig arbeiten. In einzelnen Kliniken und Institutionen ist Shiatsu integrierter Bestandteil der angebotenen therapeutischen Leistungen.

5) Die acht Shiatsu-Schulen, die uns angegliedert sind, bieten neben der Grundausbildung zahlreiche Weiterbildungen an, auch für Komplementär-TherapeutInnen anderer Methoden. Einen Überblick über die angebotenen, von uns anerkannten Weiterbildungen finden Sie hier:

<https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf/fortbildung-agenda/>

6) Um mehr über die Therapie und ihre Wirkungsweise, Fallbeispiele und Forschungsergebnisse zu erfahren, besuchen Sie unsere Website:

<https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-therapie/>

Bei Fragen zu Aus- und Weiterbildung empfehlen wir, direkt mit einer der Schulen Kontakt aufzunehmen:

<https://shiatsuverband.ch/shiatsu-als-beruf/anerkannte-schulen/>

---

## Trager Therapie

1) Die Trager Therapie ist eine hochentwickelte Form der integrativen Berührung, die sowohl Erdung als auch Leichtigkeit vermittelt. Sie ermöglicht das Lösen tiefsitzender Verspannungen auf körperlicher und seelischer Ebene und bietet ein breites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten. Sie kann Beweglichkeit und Koordination fördern und einen positiven Einfluss auf Körperhaltung und Gelenke haben. Trager eignet sich sehr bei neuro-muskulären Erkrankungen und chronischen Schmerzen, in der Rehabilitation findet sie u.a. Anwendung bei Burnout und nach Operationen.

2) Im Dialog mit dem vegetativen Nervensystem und der Faszienstruktur führt die Trager Therapie in einen Zustand tiefer Entspannung. Die neugierige, spielerische Arbeit lädt ein, sich selbst, den eigenen Körper und seine Bewegungen auf subtilere Weise zu erfahren. Das Interesse besteht darin, eine Verschiebung der gewohn-



ten Muster im Nervensystem der Klient\*in hin zu etwas Freierem und weg vom Schmerz zu unterstützen.

Wenn ein positiver Gefühlszustand erlebt wurde, der mit einer verbesserten Funktion verbunden ist, wird der Körper bevorzugt zu dieser verbesserten Funktion zurückkehren (in Trager Recall genannt). Die Stärkung der Klient\*in, ihre Selbstregulation und Selbstwahrnehmung stehen im Vordergrund der therapeutischen Zielsetzung.

3) Milton Trager (1908–1997) entdeckte den nach ihm benannten Therapieansatz im Alter von 18 Jahren beim Sport mit seinem Bruder durch eine einfache Frage: «Lass uns schauen, wer beim Springen weicher landen kann». Die Entdeckung bestand in der Erweiterung der Körperwahrnehmung durch den Prozess des wiederholten Fragens und der daraus resultierenden Bewusstwerdung. Aus einfachen, bewussten Bewegungen entwickelte er die Mentastics (mentale Gymnastik). Meditationserfahrungen beeinflussten die Entwicklung seiner Arbeit, bei der er tiefe Stille, Frieden und Verbundenheit empfand. Diesen Zustand nannte er «Hook-Up» – heute ein zentraler Begriff und die Grundlage in der Trager Therapie.

1974 wurde er in das Esalen Institut in Kalifornien eingeladen, wo diese spezielle Form der Körperarbeit entdeckt wurde. 1975 begann er seine Arbeit zu unterrichten. Seit 1985 gibt es Trager in der Schweiz.

4) In der Schweiz gibt es um die 80 Praktiker\*innen, v.a. in der Deutschschweiz. Diese arbeiten meist in Einzelpraxen. Es gibt Rehakliniken u.a. Bad Zurzach und Schinznach, welche die Trager Therapie im Angebot haben.

5) Die Ausbildung zur Praktiker\*in und das Branchenzertifikat, sowie der Eidg. Fachausweis wird vom Kientalerhof ([www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)) angeboten. Für Therapeut\*innen anderer Methoden empfehlen wir die Kennenlern- oder Einführungskurse. Weltweit gibt es 13 nationale Verbände, welche Aus- und Weiterbildungen anbieten.

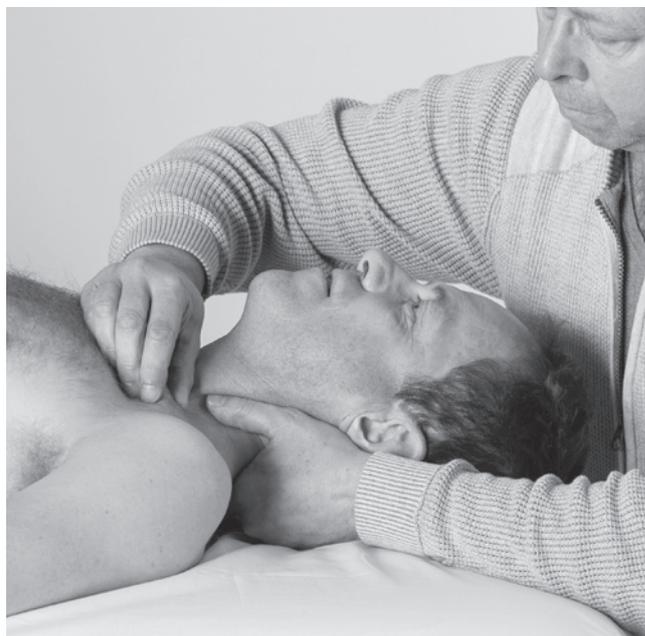
6) Auf [www.trager.ch](http://www.trager.ch) sind sehr viele Informationen verfügbar. Ausbildungskurse und Lehrgänge sowie Informationen zu Lehrenden finden Sie unter [www.trager-schuleschweiz.ch](http://www.trager-schuleschweiz.ch).

---

## **Rolfing & Strukturelle Integration**

1) Rolfing® / Strukturelle Integration (SI) ist eine Form der manuellen Körperarbeit, die den Körper durch die Arbeit an den Faszien neu ausrichtet, so dass er alle Haltungen und Bewegungen mit Leichtigkeit in der Schwerkraft ausführen kann. SI kann bei vielen häufig auftretenden, auch chronischen, Beschwerden helfen, wie zum Beispiel Rücken- und Schulterschmerzen, Hüft- und Knieleiden oder auch Spannungskopfschmerzen. SI kann aber auch sehr gut bei der Optimierung der Leistungsfähigkeit in Sport, Tanz, Musik, oder bei der Neuausrichtung nach der Schwangerschaft und Stillzeit unterstützen.

2) Faszien sind Teil des Bindegewebes und durchziehen unseren ganzen Körper wie ein feines Netz. Sie umgeben alle Muskeln, Muskelfasern, Knochen, Nerven und Organe. Durch das Ausrichten der Faszien mit manuellen Techniken, sowie eine begleitende Bewegungsschulung, können Verspannungen oder Schmerzen, die durch eine bestimmte Körperhaltung, einseitige Belastungen, oder auch Unfälle verursacht wurden, nachhaltig gelindert werden, oder sogar ganz verschwinden.



3) Dr. Ida P. Rolf, amerikanische Biochemikerin und Begründerin der Strukturellen Integration, entwickelte die Therapiemethode bereits in den 1940ern. Dr. Rolf fand heraus, dass man durch die Ausrichtung der Faszien eine bessere Körperhaltung sowie einfachere Bewegungsabläufe erzielen kann. Sie entwickelte einen Behandlungsablauf von 10 Sitzungen, in denen der Körper systematisch in der Schwerkraft auf- und ausgerichtet wird. Das Dr. Ida Rolf Institute® wurde 1971 als erste offizielle Vertretung der Methode «Rolfing® Structural Integration» in den USA gegründet und bildet den Grundstein aller anderen international anerkannten Richtungen der SI, die sich über die letzten Jahrzehnte entwickelt haben.

4) Es gibt schweizweit aktuell rund 130 SI Therapeut\*innen. Die Zahl der SI Therapeut\*innen ist in den letzten Jahren stark angestiegen und zeigt eine weiterhin steigende Tendenz. Sie sind in allen Regionen der Schweiz vertreten und arbeiten meist in eigenständiger Praxis. Rolfing®/Strukturelle Integration wird durch den Grossteil der Schweizer Krankenkassen Zusatzversicherungen anerkannt.

5) Zu den anerkannten Ausbildungen gehören «Rolfing® Structural Integration», «Rolf Guild for Structural Integration» und «Anatomy Trains Structural Integration» sowie die Ausbildung «Strukturelle Integration» der Schweizer Apamed Fachschule. Sie werden weltweit an den jeweiligen Schulen in unterschiedlichen Formaten angeboten. Alle hier genannten Schulen sind von der International Association of Structural Integrators (IASI) anerkannt und erfüllen somit alle gemeinsam definierten quantitativen und qualitativen Ausbildungsparameter.

6) Weitere Informationen zur Methode Strukturelle Integration in der Schweiz, sowie praktizierende Thera-

peut\*innen, finden Sie bei IDA – Verband für Rolfing® & Strukturelle Integration Schweiz: [www.rolfing.ch](http://www.rolfing.ch).

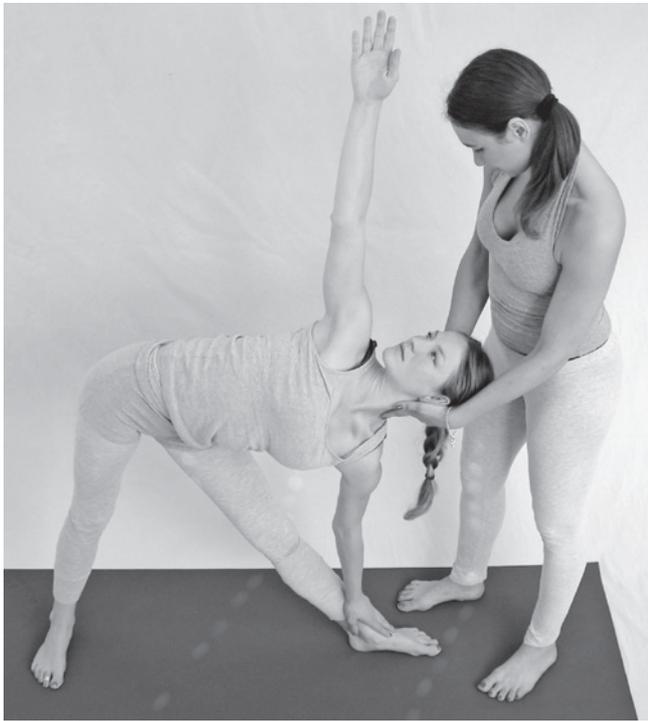
---

### **Yogatherapie**

1) Die Yogatherapie kommt sowohl bei körperlichen als auch bei seelischen Problematiken zur Anwendung. Vor allem bei chronischen Leiden, psychosomatischen Krankheiten und in der Rehabilitation. Jedoch auch in weiteren Fällen.

2) Ein typischer Aspekt der Yogatherapie besteht darin, dass der/die PatientIn im Wesentlichen ein Programm, wenn möglich auf täglicher Basis, selbst übt. Die Aufgabe des/der Therapeuten besteht vor allem darin, einen auf die Person und die gesundheitlichen Problematiken zugeschnittenen Übungsplan zu entwickeln und die Übungen sorgfältig beizubringen, wobei auch unterstützende Berührungen ihren Platz haben und in regelmässigen Abständen den Fortschritt zu überprüfen bzw. den Therapieplan anzupassen. Die Yogatherapie verfügt über eine sehr breite Palette an Übungen, z.B. aus den Bereichen Meditation, Entspannungstechniken, Atemtechniken, dann verschiedene Kategorien von Körperübungen (Dehnung, Kräftigung, Gleichgewicht, Anregung des Kreislaufes etc.) bis hin zu Übungen die auf die inneren Organe wirken. Heute gibt es eine grosse Forschungsliteratur zur Wirkungsweise und Effektivität sowohl der einzelnen Übungen als auch deren Kombination. Hier ins Detail zu gehen, würde den Umfang dieses Beitrages sprengen

3) Die Yogasysteme Indiens haben zwar nicht direkt eine therapeutische sondern eine spirituelle Zielsetzung. Sie umfassen aber einen grossen Fundus an Übungen und Lebensregeln, die dazu dienen, eine für die Verkräftung veränderter Bewusstseinszustände notwendige überdurchschnittliche Gesundheit zu erreichen, bzw. körperliche und psychische Probleme,



die das Gehen des spirituellen Weges mit sich bringen kann zu überwinden. Beginnend in den 1920er Jahren wurde dieser Übungsfundus für die Zwecke der Therapie, also der Yogatherapie, erschlossen. Dabei ging es vor allem um die Vereinfachung traditioneller Praktiken und deren Anpassung auf das Laienleben bzw. das Individuum, leidend an gesundheitlichen Einschränkungen.

4) In den acht Jahren, in denen der Schweizer Yogaverband inzwischen Lehrgänge für Yogatherapie anbietet, haben etwa 100 Personen diese Programme durchlaufen und werden, sofern sie beruflich aktiv sind, auf unserer Therapeutenliste geführt. Wie bereits gesagt wurde, ist die Yogatherapie aus der Yogalehre heraus

entstanden und genauso gibt es auch in gewöhnlichen Yogastunden therapeutische Aspekte. Besonders gilt dies für Einzellektionen, Beratungen und Coachings, die zum Yogaberuf in aller Regel dazugehören. Und auch in den regulären Yoga Lehrausbildungen werden therapeutische Fragen zumindest angeschnitten. Ganz zu schweigen von therapieorientierten Weiterbildungen, die sowohl im In- als auch im Ausland in grosser Zahl zu finden sind und die sich bei YogalehrerInnen einer grossen Beliebtheit erfreuen. Wir sprechen damit von einer Zahl an Personen, die zumindest gelegentlich therapeutische Aspekte des Yoga vermittelt, die in die Tausende geht. Damit soll gesagt sein, dass die Yogatherapie, trotz ihrer recht kurzen Geschichte in der Schweiz, hierzulande wohl doch bereits sehr weit verbreitet ist.

5) Wie die Yogatherapie historisch aus den Yogasystemen heraus entstanden ist, so sieht der Schweizer Yogaverband die Yogatherapie als eine Lehre in den Händen von Personen, die sich bereits seit sehr langer Zeit selbst mit Yoga befassen, es praktizieren und es bereits beruflich an Menschen weitergeben. Das heisst unser Lehrgang Yogatherapie richtet sich ausschliesslich an Personen, die bereits eine Yogalehrausbildung absolviert haben und idealerweise bereits eine gewisse Zeit Yoga unterrichten. Der Therapielehrgang dauert dann noch einmal eineinhalb Jahre. Geht man also von einer seriösen vierjährigen Yogalehrausbildung aus und zumindest einer kurzen Zeit der Praxis wird die Frist bis zum Erwerb des Therapiezertifikats auf etwa sechs Jahre hinauslaufen. Jedes Jahr bieten wir Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von Seminaren zu verschiedenen Aspekten der Yogatherapie an.

6) Weitere Informationen zur Yogatherapie und eine Liste der TherapeutInnen finden sich auf unserer Website [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)