



SOMA

EMBODIMENT TRAINING



Transformation von emotionalem Trauma
durch gezielte Berührung und Bewegung

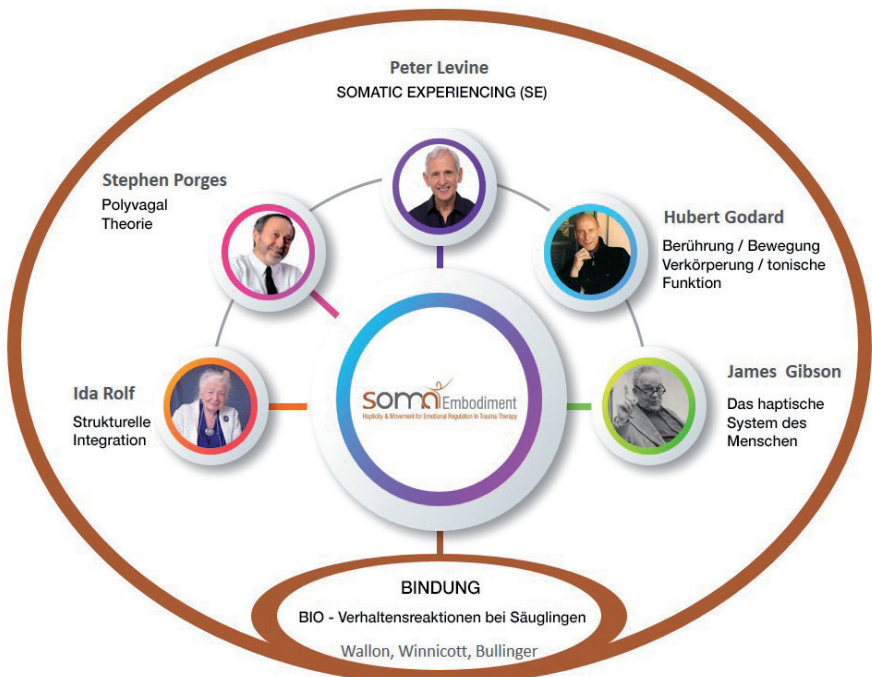
soma Embodiment®
Haptische und motorische Qualitäten entwickeln

ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE

WAS IST SOMA-EMBODIMENT®?

SOMA-EMBODIMENT® wurde von Dr. Sônia Gomes entwickelt und bietet diagnostische Kompetenzen an, sowie Berührungs- und Bewegungskonzepte, verbunden mit einem Weg des haptischen Erweckens, um emotionale, Entwicklungs- und Schocktraumen zu transformieren.

Das Grundkonzept von SOMA-EMBODIMENT®



Trauma baut sich, wenn der Organismus aufgrund einer Überlastung durch lebensbedrohliche Ereignisse in einen Zustand der Immobilisierung verfällt, eine Art Totstellreflex. Zu diesen Ereignissen gehören Erfahrungen wie Verlassenwerden, Zurückweisung, körperliche, emotionale und sexuelle Traumen (mit oder ohne Gewaltbeteiligung), Entwicklungsstraumen, Vernachlässigung durch Bezugspersonen, Naturkatastrophen oder menschengemachte Katastrophen. Personen mit diesem Erfahrungshintergrund können ein Bedrohungsgefühl behalten, welches durch die eigenen sensorischen Wahrnehmungen signalisiert wird, wobei die Quelle der Gefahr im Aussen oder im eigenen Inneren angesiedelt sein kann.

Dieses Bedrohungsgefühl kann Angst und andere emotionale Endlosschleifen erzeugen – was wiederum erheblichen Stress für die höheren Hirnregionen bedeutet. Können sie diesen nicht mehr verarbeiten, stellen sie irgendwann den Dienst ein. Als Ergebnis davon ist der Körper bezüglich Wahrnehmung nicht länger zugänglich, es kommt zur Dissoziation.

Bei jeder Art von Trauma kommt es zu Störungen in der sensomotorischen Koordination. Stress und Bedrohungen können sich schon vor der Geburt auf die Entwicklung des Gehirns auswirken, und die genannten Störungen können in jeder Entwicklungsphase des Menschen auftreten. Neugeborene sind völlig in

Das Training in SOMA-EMBODIMENT® ist eine Weiterführung des früheren SOMA-Trainings von Sônia Gomes und ihrem brasilianischen Kollegen Marcelo Muniz. Es umfasst Aspekte der Strukturellen Integration und der Rolfing Movement Integration von Dr. Ida Rolf, sowie Hubert Godards Modell der Tonic Function and Movement Analysis. Ins SOMA-EMBODIMENT® fließt weiter das psycho-physiologische Traumaverständnis von Dr. Peter A. Levine ein. Zudem stützt es sich auf die Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges und die Beiträge der von Dr. James Gibson dargelegten Ökologischen Psychologie. Auch das Lebenswerk von Henri Wallon, Donald Winnicott und André Bullinger mit ihrem Blick auf frühe Bindungsdynamiken hat einen prägenden Einfluss auf das SOMA-EMBODIMENT®-Curriculum.

einem fließenden Zustand der Pluri-sensorialität versunken, sie erleben über alle Sinne. Die Welt der Formen entsteht erst durch Beziehung und durch ein Zusammenwirken der Sinne, was durch Bewegung organisiert wird. Die haptische Wahrnehmung verlangt, dass die Sinne miteinander interagieren. Schon lange vor der Geburt entsteht durch diesen aktiven Prozess die anfängliche und flexible neuro-sensorische Matrix, auf die sich

sind. SOMA-EMBODIMENT® zielt darauf ab, die Wahrnehmung des inneren und äusseren Umfelds durch die Sinne zu transformieren, um im Leben eine gesündere Beziehungsgrundlage zu schaffen.

Physiologisch sind bei zwischenmenschlichen Bindungen dieselben Systeme beteiligt wie bei Bedrohung und Stress. Es geht um die Komponenten

«Embodiment» ist ein Zustand bewusster Wahrnehmung von körperlicher Präsenz.

alle anderen Sinne lebenslang beziehen müssen, um Leben überhaupt zu ermöglichen. Die haptische Wahrnehmung erfüllt bei allen Spezies und in jeder Lebensphase vielfältige psychologische Funktionen.

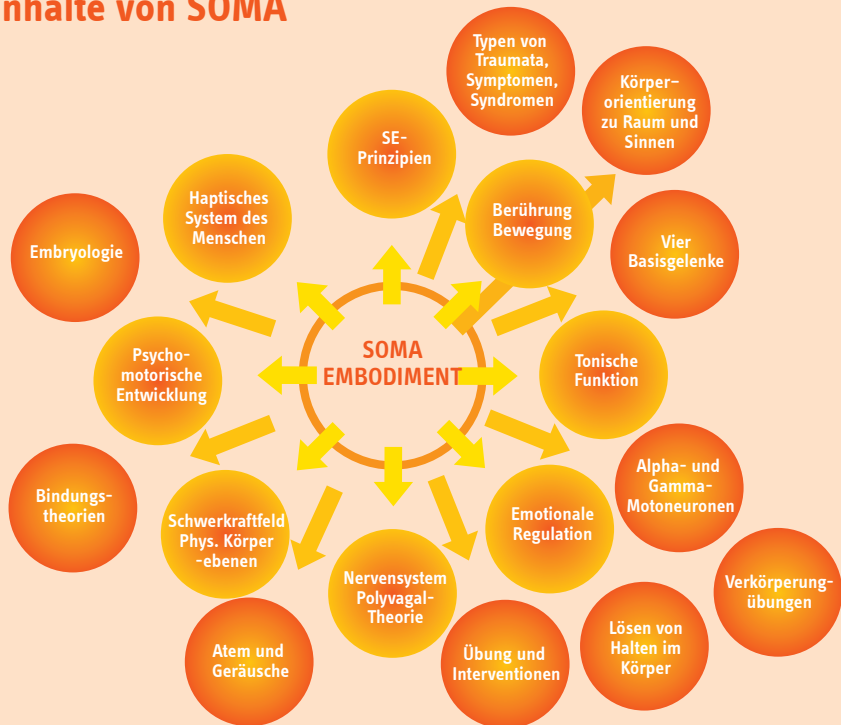
Aus phylogenetischer und ontogenetischer Sicht spielt der Tastsinn, bezogen auf die anderen Sinne, eine zentrale Rolle. Er ermöglicht uns eine unbewusste oder bewusste Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umgebung während wir aktiv mit etwas anderem beschäftigt

te einer verkörperten Selbstwahrnehmung, verknüpft mit Interozeption und Körperbild. Bevor ein Neuverhandeln des Traumas stattfinden kann, muss der Körper also zunächst einmal physische Stabilität finden. Kontrolliert das Trauma das ganze Schwerkräftensystem, verhindert das ein besseres, ideales Funktionieren von Bewegung, da Traumata für eine Dysregulation des Ausdrucks von Emotionen sorgen. Sie werden dann entweder stark gehemmt und innerlich gehalten – oder ständig und wahllos ausagiert.

Mit dem Praktizieren von SOMA-EMBODIMENT® helfen die Begleitpersonen ihren Klientinnen wie Klienten mit einem aus der Gegenwart heraus gesteuerten neuen Erkunden des Trauma-Terrains über das Soziale Nervensystem (Social Engagement System - Porges) sowie durch das Umlernen von Bewegungen (Movement Re-Education – Godard, Rolf) eine neue Realität zu fin-

den. Die physische Stabilität, bewusste Wahrnehmung und Propriozeption werden dadurch wiederhergestellt. Die Begleitperson titriert die Freisetzung von gebundenen Trauma-Energien und Mustern, um die physiologische Funktionsfähigkeit sowie Orientierung und Resilienz (Levine) zu erhöhen, was sich wiederum in der vermehrten Fähigkeit spiegelt, Selbstwirksamkeit, angemess-

Inhalte von SOMA



sene Beziehungen, Leichtigkeit und Freude zu erfahren.

Um mit traumatisierten Menschen zu arbeiten, muss die Begleitperson sich selbst als verkörpert Rollenmodell anbieten können. Für eine kompetente Begleitung braucht es den Zustand von hoher Präsenz und Orientiertheit, der gleichzeitig Entspannung, Wachheit und Gewahrsein erlaubt. Diese verkörperte

Präsenz ermöglicht den uns anvertrauten Menschen ein gefahrloses Erkunden des Trauma-Terrains.

In den einzelnen Modulen des SOMA-EMBODIMENT®-Trainings wird eine Metakommunikation zu Theorie und Praxis aller in der obigen Grafik aufgeführten Themen hergestellt. Die Teilnehmenden lernen, unreife traumatische Erinnerungen zu erkennen und den für



Dr. Sônia Gomes bringt ihre reiche klinische Erfahrung und Lehr-Erfahrung als *Advanced-SE™-Faculty*, klinische Psychologin und *Advanced Structural & Movement Rolfing Practitioner* ins SOMA-EMBODIMENT® ein. Das Training ergänzt Dr. Peter A. Levines Arbeit rund um sein SOMATIC EXPERIENCING (SE), wobei

auch ihre in weiterführenden Studien erworbenen Kenntnisse auf mehreren Gebieten der körperorientierten Psychologie und ihre Ausbildung bei Hubert Godard einen grosszügigen Beitrag zum Inhalt des Trainings leisten. Ihr dynamischer und warmherziger Stil des Unterrichtens ergänzt die interaktive, erfahrungsbezogene Natur des Lernumfelds bei SOMA-EMBODIMENT®.

Dr. Gômes ist bezüglich der Entwicklung ihres Lebenswerks SOMA-EMBODIMENT® dankbar für die massgebliche Unterstützung ihres Kollegen Marcelo Muniz bei der Konzeption des ersten SOMA-Trainings, und von Dr. Urs Honauer, Pädagoge und Advanced SE-Lehrer, für die Ermutigung und anfängliche Plattform für SOMA und nun SOMA-EMBODIMENT®.



Inneres Öffnen ermöglicht ein Loslassen von gehaltener Spannung.

die jeweilige betroffene Person passenden neuen Weg und die damit zusammenhängende optimierte Unterstützung zu finden. Eine angemessene Hilfestellung erlaubt es diesen Menschen, wieder Zugang zur natürlichen Bewegung des Körpers zu finden, dank der dieser einen Ausweg aus seinem überaktivierten Zustand findet. Auf diese Weise kann eine angestossene neue Reaktion zu einem wertvollen Abschluss kommen.

SOMA-EMBODIMENT® bietet den Teilnehmenden unterstützende Anleitungen

zu Vorgehensweisen, die eine strukturelle Reorganisation fördern, weil sie es dem Körper erleichtern, seine Orientierung im Hinblick auf die Schwerkraft und den Raum wieder zu finden. Dies führt zu einer Wiederherstellung der Wahrnehmung und Propriozeption mit vermehrter Stabilität und Erdung – was wie gesagt Vorbedingung für das Neuverhandeln emotionaler Traumata ist. Die Teilnehmenden arbeiten an ihrer eigenen Selbstregulation und lernen im klinischen Setting einen selbstsichereren Umgang mit Resonanz und Intuition.

SOMA-EMBODIMENT® zeigt, wie ein Kontakt hergestellt wird, der Sicherheit und Unterstützung bietet. Das hilft den Betroffenen, den durch das Trauma verursachten Schock langsam freizusetzen. Auf diese Weise können sie beginnen, sich für Gefühle und Körperempfin-

den von verzerrten Wahrnehmungen der emotionalen Schichten, die in der Vergangenheit verinnerlicht und unterdrückt wurden, spielt dabei eine grosse Rolle. Der Fokus auf das haptische System ermöglicht es, traumatisierten Menschen zu helfen, aus ihrem entspre-

SOMA-EMBODIMENT® korrigiert die Dysregulation in Gewebe, Organen, Gelenken, Knochen oder Muskeln.

dungen zu öffnen, die zuvor durch die Erstarrungsreaktionen zum Schweigen gebracht wurden. Nicht vollständig ausgereifte Entwicklungselemente, in denen traumatisierte Menschen stecken geblieben sind, können dazu führen, dass ihre Körperhaltung ein Schutz- und Abwehrmuster zeigt. Dies zeigt sich in Bewegungen oder in ihren emotionalen Einstellungen, die mit der frühen Entwicklung zusammenhängen und der Begleitperson Hinweise geben, wo und wie Körper, Geist und Nervensystem in der Erstarrungsreaktion gefangen sind.

Die Teilnehmenden lernen weiter die Anwendung spezifischer Verfahrensweisen je nach Traumatyp. Das Entkop-

plend konditionierten inneren Umfeld herauszukommen und über die Sinne bewusst Elemente des äusseren Umfelds zu erkunden. Durch Selbstberührung und Berührtwerden wird in wechselseitiger Resonanz eine natürliche innerliche Bewegung der angeborenen körpereigenen Intelligenz in Gang gebracht. Dementsprechend können die auf Schock oder chronische Traumata und/oder die auf komplexe Erkrankungen wie Syndrome zurückgehenden Symptome transformiert werden. Veränderungen in der Physiologie der Erstarrung sind dann die Folge, der Krankheitsverlauf wendet sich in eine neue Richtung und es entsteht ein JA zum eigenen Körper, ein Ja zum inneren Kind und zum LEBEN.

SOMA-EMBODIMENT® – Training:*

Aufbau des SOMA-EMBODIMENT®-Trainings

Studierende von SE™, SE-Praktizierende oder Menschen, die bereits beruflich mit Traumen zu tun haben, sind bei diesem Programm herzlich willkommen. Das Training besteht aus vier Unterrichtsblöcken zu je vier Tagen und setzt die Teilnahme an einem dreitägigen Intro-Kurs voraus. Insgesamt umfasst es also 19 Kurstage.

Für das Abschlusszertifikat sind fünf Einzelsitzungen bei entsprechend qualifizierten SOMA-EMBODIMENT®-Fachkräften und zwei Supervisionen bei SOMA-EMBODIMENT®-Lehrkräften erforderlich.

Intro-Kurs

Leitung (Sônia Gomes, Claudia Studer oder Hilary Witt)

- Zusammenfassender Überblick über SE (Levine); die Polyvagalthorie (Porges); Schwerkraftfeld (Rolf) und Tonic Function (Goddard)
- Basis der Dreidimensionalität des physischen Körpers
- Fixierung vs. Blockade
- Vier grundlegende Gelenke (Goddard)
- Grundzüge der Embryologie
- Das haptische System nach Gibson
- Das Wahrnehmungssystem
- Alpha- und Gamma-Berührung
- Atmung
- Orientierung (Otolithen)
- Präsenz
- Verkörperungsübungen mit Ablaufvorgaben für entsprechende Interventionen
- Video mit Demos von Sônia oder Live-Demos von Sônia

Modul 1

Leitung: Sônia Gomes

- Trauma und Bedrohung, vor- und nachgeburtlicher Stress
- Traumatische Erinnerungen und das Nervensystem
- Territorialität und das phorische System als Territorium
- Tonic Function (Godard) und Tonus/ Körperhaltung (Bullinger)
- Verkörperung und Wahrnehmung
- 4 grundlegende Gelenke
- Vestibuläres System, räumliche Organisation und Kinesphäre
- Otolithen, Vergenz und Schwerkraft
- Fixierung und Hemmung
- Sicherheit und Bedrohung in früher Entwicklung
- aktives und inaktives haptisches System
- Atem
- Praktische Übungen
- generelle Traumata, (emotionaler Missbrauch, unvermeidbarer Angriff, Trauma durch heftigen Aufprall)
- Live-Demos

Modul 2

Leitung: Sônia Gomes

- Territorialität und das phorische System
- Sicherheit & Bedrohung in der frühkindlichen Entwicklung
- Selbstregulation – Körperzustände
- Interozeption
- Berührung und Bewegung in der Traumaheilung
- Bewegung als Bestandteil der Körperhaltung (Bullinger)
- Das Festhalten und die geometrische Korrektur der körperlichen Abwehrlage
- Wie lassen sich die vom Körper unter Stress oder Trauma erzeugten Haltemuster auflösen?
- Finden des "G"-Punkts (G wie Gravity) = des Schwerkraftpunktes
- Rumpfstabilisierungsmuskeln
- Spindelaktivität und Muskeltonus
- Medizinische Eingriffe und trans-generationales Trauma
- Live-Demos
- Verkörperungsübungen (Praxisteil)

Modul 3

Leitung: Sônia Gomes

- Psychomotorische Entwicklung
- Biologisch vorgegebene Reaktionen im Verhalten von Säuglingen und Kleinkindern, Zusammenhang mit Bindungsdynamik
- Psyche trifft Körper: die neuromuskulären Spindeln
- Gamma-Motoneuronen und Plastizität
- Prä-/Perinatale und Entwicklungs-traumata
- Übungen zu Aktion, Bewegung und Gesten auf den Atem
- Atem und Schwerkraft: Bewegung und Gesten in Atemübungen
- Live-Demos

Modul 4

Leitung: Sônia Gomes

- Bindung und tonische/emotionale/sensorische Funktionen nach Bullinger und Winnicott
- Emotionale Regulation und das Nervensystem
- Grundlegende Emotionen und ANS-Reaktionen
- Das Zwerchfell: Das Verständnis für den Atem vertiefen
- Übungen zur Aktivität, den Bewegungen und dem Gestus des Atems
- Haptische Übungen: Zugang finden zu den tonischen Muskeln und den stabilisierenden Rumpfmuskeln
- Sexuelles Trauma, Komplextraumatisierung und Syndrom-Kategorien
- Gesunde Bindung nach Maggie Kline
- Zustand des Im-Fluss-Seins (Flow)
- Live-Demos
- Übungen

SOMA Homepage: www.soniagomesphd.com

ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE

Freischützgasse 1
8004 Zürich

Tel. 044 218 80 80
Fax 044 218 80 89
info@polarity.ch
www.polarity.ch