GESUNDHEITSZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU

SOMA Embodiment®
Transformation emotionaler Entwicklungs- und Schocktraumata durch gezielte Berührung und Bewegung

«Der Schlüssel zur Traumabewältigung ist nicht, das Trauma wieder zu erleben, sondern neue Erfahrungen im Körper zu schaffen.»
Dr. Peter A. Levine

SOMA-Embodiment wurde von Dr. Sônia Gomes entwickelt. Dr. Gomes ist klinische Psychologin und international bekannte Somatic Experience (SE)- und SOMA-Trainerin. Sie unterrichtet beide Methoden weltweit auf Kongressen und in Workshops in Brasilien, China, Portugal, Dänemark, Holland, Schweiz.

Transformation emotionaler Traumata durch gezielte Berührung und Bewegung
SOMA-Embodiment® unterstützt die Wiederherstellung der multi-sensorischen Wahrnehmung und ermöglicht es, die Verbindung zum eigenen Körper sowie zu Empfindungen und Gefühlen neu zu entdecken. So entsteht ein Gefühl von Handlungsfähigkeit und Verkörperung. Die Methode lässt sich gut in Somatic Experiencing (SE)® und andere Traumaheilungsansätze integrieren.

Was ist SOMA-Embodiment®?
SOMA-Embodiment® ist eine ganzheitlich psycho-physiologische Methode zur Transformation emotionaler Entwicklungs- und Schocktraumata durch gezielte Berührung und Bewegung. SOMA-Embodiment® bietet einen Weg zurück in den lebendigen Körper. Der Fokus liegt auf der Reaktivierung der multi-sensorischen Wahrnehmung des Körpers. Das Curriculum schöpft dabei aus einer Vielzahl von Einflüssen, darunter: Psycho-physiologische Traumaverständnis nach Peter Levine (SE®), Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges, Tonische Funktion nach Hubert Godard, Haptische System nach James Gibson, Strukturelle Integration nach Ida Rolf, Bindungsdynamik nach Wallon, Winnicott und Bullinger.

Zusammenhang zwischen Haptik, Erdung und Trauma
Jedes Trauma kann potenziell zu Störungen in der multi-sensorischen Wahrnehmung führen. Unser Tastsinn ist ein zentrales Element dieser Wahrnehmung. Er ermöglicht es, ein Gespür für uns selbst und unsere Umgebung beizubehalten, selbst, wenn wir mit anderen Aktivitäten beschäftigt sind. Ist dieser Sinn beeinträchtigt, verlieren wir eine wichtige Beziehungsgrundlage zu uns und unserer Umwelt. SOMA-Embodiment® legt daher besonderen Wert auf die Arbeit mit haptischen Reizen. Durch die Wiederherstellung unserer Innen- und Außenwahrnehmung können wir eine Basis für gesunde Beziehungen im Leben schaffen.
Hinzu kommt die Bedeutsamkeit physischer Stabilität im Körper – einem Gefühl, geerdet zu sein. Ist das Gefühl der Schwerkraft im Körper gestört, können Emotionen gehemmt oder nicht gehalten werden. SOMA-Embodiment® räumt deshalb der verkörperten Schwerkraft einen großen Stellenwert ein.

Hat der Körper einmal seine haptische Wahrnehmung zurückerobert und steht geerdet im Leben, kann die traumatische Energie neu verhandelt werden. Dies hilft Betroffenen, den Schock des Traumas langsam freizusetzen. Sie können beginnen, sich für Gefühle und Körperempfindungen zu öffnen, die zuvor durch die Erstarrungsreaktion unterdrückt wurden.

(Quelle: polarity.se)

Ruth Koch-Steffen
KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT, Methode Shiatsu
Shiatsu ShinTai®
Somatic Experiencing (SE)® I SOMA Embodiment®
Under Neuhus 7, 6017 Ruswil, 079 / 883 52 69 ruth@shiatsu-koch.ch shiatsu-koch.ch

---

EMR/EGK/ASCA/VISANA registriert / von allen Krankenkassen anerkannt

Zentral in der SOMA-Arbeit ist das gesteigerte EMBODIMENT, die grössere Verkörperung jedes Menschen – egal welches Schicksal er mitbringt.