AKKHAYA®

Methodik der Körperarbeit

Wellness Massage
Prozessorientierte Massage

Somatic Life Coaching
Somatic Business Coaching

Akkhaya Körper(psycho)therapie
Akkhaya Körpertherapie
Akkhaya Traumabehandlung
Akkhaya Pränatal

Behandlungen - Einzelarbeit - Kurse
Aus- und Weiterbildung - Supervision

www.Akkhaya.de

Inhaltsverzeichnis

Die Akkhaya Methode	S. 3
Akkhaya Massage I Relax	S. 4
Akkhaya Massage II Process	S. 5
Akkhaya Somatics	S. 6
Somatics im Coaching	S. 7
Fallbeispiel: „Fühle Deinen Körper!“	S. 8
Akkhaya Körper(psycho)therapie	S. 9
Akkhaya Körpertherapie	S. 10
Ausbildungen	S. 11
Supervision	S. 12
Hintergründe	S. 14

Infos & Kontakt

Akkhaya-Institut - Machabäerstr.28 RGB (Loft im Hof) - 50668 Köln
Telefon: 0221-16942179 - info@akkhaya.de - www.akkhaya.de

Weitere Informationen

bietet die Website www.akkhaya.de, sowie die angegliederte Webseiten
der Akkhaya-Massagepraktiker unter www.akkhaya-massage.de,
der Coaching-Praktiker unter www.koerperorientiert-coachen.de / www.somatics-im-coaching.de
und der Aus- und Weiterbildungen unter www.trikaya.eu

Die Aus- und Fortbildungen von Akkhaya

können für bestimmte Berufsgruppen teilweise mit dem Bildungsscheck NRW bzw. der Bildungsprämie finanziert werden! Näheres unter www.trikaya.eu

Genaue Termine

zu Vorträgen, offenen Abenden, Tagesseminaren und Aus- und Fortbildungen finden sich in dem beiliegenden Terminblatt als Übersicht.

Die Akkhaya® Methode

Akkhaya als Methodik einer Körperarbeit entstand in 31 Jahren praktischer Arbeit mit vielen Probanden, Freunden und Lehrern aus den Bereichen Körperarbeit, Massage und Körperpsychotherapie.

Inspirationen aus der Massagearbeit begegnen in diesem Rahmen den Erfahrungen aus Körperarbeit, verbinden sich mit unterschiedlichen Methoden des Coaching und der Tiefenentspannung. AKKHAYA verknüpft Wissenschaft und bodennahe Spiritualität in Ihren Ansätzen miteinander zu einem Gewebe, das von einfacher Massageanwendung über das therapeutische und supervisorische Explorieren bis zum komplexen Ausbildungssystem alles enthält.
Bei AKKHAYA wird von neun grundlegenden Körpertypen ausgegangen, die in jedem menschlichen Körper in unterschiedlichen „Mischungen“ oder „Energiezusamensetzungen“ vorhanden sein können. Im nächsten Schritt „lesen“ die Akkhaya®-Praktiker ob als Massagepraktiker, Körpertherapeut, körperorientierter Coach oder Kursleiter den Körper anhand von Atmungs- und Bewegungsmustern. Außerdem beobachten sie vor, während und nach der Arbeit mit Menschen die sogenannte Pulsation und das Ladungs- und Entladungsverhalten des Körpers. Es stehen ihnen weitere Methoden zur Verfügung, durch verschiedene Techniken einen individuellen Wohlfühlraum zu schaffen, der eine Tiefenentspannung und die Lösung körpereigener, „energetischer“ Blockaden umfasst.

Akkhaya sieht sowohl

- Massage
- direkten Kontakt in der Körperarbeit
- spürendes Körperwahrnehmen und Entwicklung innerer Körperwahrnehmungsfähigkeit
- als Somatics Training
- Wechselwirkungen zwischen Körper und Verstand im
- Coaching- und Beratungsprozess
- Körper(psycho)therapie

als Formen des Training der körperorientierten Achtsamkeit, die verändernde Tiefenwirkungen entstehen lässt.
Die zugrundeliegenden Modelle werden im Bereich Hintergründe und im Curriculum genauer beschrieben.

Akkhaya Massage I Relax

Was unterscheidet Akkhaya Massage von anderen Arten der Massage?

Die meisten Massagen werden durch die äußere Form definiert und ihre Namen leiten sich entsprechend ab. Unter diesen Massagemethoden finden sich Hawaiianische, Ayurvedische, Thailändische, Schwedische, Californische und viele andere Formen, die nach (relativ) festgelegten Techniken und Abfolgen am oder mit dem Körper arbeiten. Meist lernt ein Massagepraktiker eine oder mehrere Arten und wendet diese dann an.

Der Ansatz von Akkhaya Massage unterscheidet sich vollkommen von anderen Massageformen durch folgende Grundideen:

- Das Verständnis einer sogenannten somatischen Selbstregulierung des gesamten Körpersystems.
- Die Annahme eines sogenannten Bewegungssinnes mit einer Tiefensensibilität, dem es möglich ist, im Rahmen von Massage und Körperarbeit die Tiefe der körperlichen Eigenwahrnehmung zu erweitern und auf diese Weise, den Körper durch Berührung zur Selbstregulation anzuregen.
- Dem Wissen um die Anregung äußerer und innerer Körpersegmentierungen von der Zelle über Knochen, Sehnen, Muskeln, Organen bis zur Haut zu einem ausbalancierten und energetischen Gesamtzustand im Sinne des Salutogenese-Begriffs.
  Das Verständnis von Wellness als entspannten, kraftvollen, energiegeladenen und freudigem Raum im Einklang von Körper, Seele und Verstand.

Je entspannter und intuitiver die Grundhaltung des Massierenden ist, desto angenehmer und tiefer ist die Wirkung auf den Berührten. Der leere, immerwährende Zustand des entspannten Geistes, in Pali Akkhaya* genannt ist **die** eine Grundvoraussetzung für eine integrierende Arbeit im Kontakt mit einer anderen Person.

Weitere Intentionen und Prozesse im Akkhaya-System begründen sich in den Erfahrungen und Beschreibungen des Yoga und des Buddhismus, der neurobiologischen Forschung, der Körperpsychotherapie, pränatalen Forschungsansätze und der modernen Körperarbeit: Verschiedene Körper sind in ihrem Fluss und in ihren Blockaden ganz unterschiedlich. Gewisse Grundformen körperlicher und damit energetischer Struktur benötigen vom Massagepraktizierenden unterschiedliche Methoden oder „Intuitive Führungsräume“ der Massage.

Die Kernfrage dabei lautet:

Was braucht dieser Mensch, der jetzt zu mir kommt, um zu entspannen, genährt zu sein, gerichtet, integriert oder geöffnet zu werden, damit das Leben, sein Atem und sein Energiefluss frei durch ihn strömen können? Jeder Körper erzählt eine andere Geschichte, die wir aufgefordert sind, zu lesen, um das Potential des Berührten zu befreien. Für Interessierte an der weiteren Methodik der Akkhaya-Massage gibt es auf der Website www.akkhaya.de offen zugänglich das Handout des Akkhaya-Basic-Kurses.

---

*(http://de.wikipedia.org/wiki/Pali - Pali ist eine mittelindische Sprache, die aus dem Vedischen hervorgegangen und somit ein enger Verwandter des klassischen Sanskrit ist. Ob Pali jemals eine gesprochene Sprache war, gilt als umstritten. Heute wird es eher als Literatursprache eingestuft. Pali gehört zu den Prakrit-Sprachen).

Akkhaya Massage II Process

Was ist Akkhaya Process Massage?

Gewisse Grundformen körperlicher und damit energetischer Struktur benötigen vom Massagepraktizierenden unterschiedliche Methoden der Massage.

Der Ansatz von Akkhaya Massage unterscheidet sich vollkommen von anderen Massageformen durch folgende Grundideen:

Akkhaya Massage II Process

Subtiles Vibrieren und Zittern sind zum Beispiel innerhalb der Akkhaya Process Massage blockadelösend und werden als Einladung zur Abreaktion von Spannungen oder traumatischer Körpererinnerung nach Unfällen in der spezifisch-individuellen Behandlung angeboten (SOMATIC RESPONSE MASSAGE).
Auch durch das Halten von Punkten in der Massage kann eine Selbstorganisation in der Hormonregulation angeregt werden. (HORMONREGULATION I bis IV)
Auch im Bereich von Hals und Kiefer, an den Zwerchfellrändern, an den Schienbeinen und Knöcheln gibt es für AKKHAYA PROCESS Praktiker Möglichkeiten, in der Behandlung den Klienten im Ausdruck von Blockaden und Spannungen zu unterstützen.

Die Kernfrage dabei lautet ähnlich wie bei der Wellness Massage:

Was braucht dieser Mensch, der jetzt zu mir kommt, um **dauerhaft** zu entspannen, **immer** genährt zu sein, gerichtet und integriert zu sein , damit das Leben, sein Atem und sein Energiefluss **immer** frei durch ihn strömen können?

Zugrunde liegt

- das Verständnis einer sogenannten somatischen Selbstregulierung des gesamten Körpersystems
- die Annahme eines sogenannten Bewegungssinnes mit einer Tiefensensibilität
- das Wissen um die Anregung äußerer und innerer Körpersegmentierungen von der Zelle über Knochen, Sehnen, Muskeln, Organen bis zur Haut zu einem ausbalancierten und energetischen Gesamtzustand im Sinne des Salutogenese-Begriffs.
- die Grunderfahrung, das Wissen, dass der Körper im Prinzip der geschlossenen Form, in allen Zellen Gefühle, Stimmungen und Erinnerungen zurückhalten, wie die Methode es nennt, „verblocken“ kann und das nur das Öffnen der geschlossenen Form, also der Ausdruck der Gefühle und körperlicher Abreaktionen diesen Raum öffnen kann.Verschiedene Körper in verschiedenem Alter sind in ihrem Fluss und in ihren Blockaden ganz unterschiedlich.

Akkhaya Somatics

Um die eigene Wahrnehmung zu schulen und in der Berührung tief in das Verstehen des Körpers eines anderen Menschen einzutauchen, braucht es ein gutes und tiefes Spürgefühl in den eigenen Körper der Person, welche andere Menschen berührt. Erst aus diesem Spürgefühl in den eigenen Körper entwickelt sich ein vertiefte Wahrnehmung für das sich mir anvertrauende individuelle Soma (griechisch: Körper).

Somatics ist die zusammenfassende Bezeichnung für Methoden und Verfahren, die über Körperwahrnehmung versuchen, das Strukturelle wahrzunehmen.

Eine Fragestellung z.B. lautet:

Welche aktuelle oder vergangene Emotion, Erfahrung oder Erinnerung lösen in mir welche Formen von körperlicher Verformung oder Verzerrung aus?

In Amerika vertreten inzwischen viele Mediziner die These, dass viele Rückenbeschwerden oder ähnliches durch Verschiebungen des Knochenapparates, die stark emotional begründet sind, entstehen und durch Wahrnehmung, Kontemplation und Integration wieder verändert werden können.
Sehr genau beschreibt diesen Aspekt Thomas B. Hanna in seinen Buch „Lebendig sein - ein Leben lang".

Akkhaya Somatics arbeitet mit den bereits im Massage-Bereich beschriebenen Methoden auf der anderen Ebene. Übungen mit passiver und aktiver Wahrnehmung meines eigenen Körpers und seiner Vergangenheit sind Teil von Akkhaya Somatics. Hierzu betrachten wir intensiv die Einzelbereiche und Kreisläufe unserer Systeme, ob es Muskeln, Sehnen, Knochen, Nerven, Organe, Lymphe, Liquor oder Blutbahnen sind. Anhaltspunkte zu den Auswirkungen bestimmter emotionaler Zustände auf den Körper geben hier neurobiologischen Erkenntnisse der Medizin, der Psychologie und der Traumaforschung, Schriften über Marmas im Ayurveda, Medizin-Tantras des tibetischen Buddhismus, TCM-Lehrsysteme und modernen Formen der Körperarbeit und Körperpsychotherapie.

Fallbeispiel:

Proband, 41, meldet sich für eine Massage. Im Vorgespräch beschreibt er eine vergangene berufliche Überlastungssituation.
Ich beginne mich (mit den Händen auflegend) damit zu befassen, was ich im Gespräch bereits sah. Ein tiefsitzendes Moment des Atemanhaltens und eine gleichzeitig Schüttel- oder Drehbewegungen des Kopfes (bei uns Winding genannt) war permanent im Körper zu sehen. Beim bloßen Auflegen ohne Massagebewegungen, entsteht bereits ein Schüttelreflex. Nach der anschließenden Berührungssequenz beschreibt der Proband, dass im Erinnerungen an einen Skiunfall im Alter von 5 Jahren aufgestiegen sind und er sich mehrfach schütteln musste.
Ich bin erstaunt, sah ich den Körper in der Schlusssequenz in einer fatalen, verdrehten Schieflage, während der mit geschlossenen Augen ausgeführten Massage. Zwei Wochen später beim nächsten Termin, berichtet der Proband davon, dass er das erste Mal seit 2 Jahren nachts wieder durchschläft.

Somatics im Coaching (SOBUCO & SOLICO)

Einzelcoaching als Somatics Life Coaching oder Somatics Business Coaching

Der Begriff „Körperorientiertes Coaching“ wird von uns verwendet, um zu verdeutlichen, dass Körpersprache und Körpersignale, intensivere und direktere Äußerungen, als der Raum der Kommunikation mit Worten, darstellen. In Bezug auf einen lebensweltbezogenen Beratungs- und Reflektionsprozess können wir die Körpersprache und ihre unterbewussten Impulsen auf verschiedensten Ebenen durchleuchten. Blockaden auf der entscheidungs- oder Handlungsebene bedeuten: Im Verstand und im Körper ist etwas in Stocken geraten. Wiederstände gegenn Veränderungen sorgen für Lern- und Handlungsblockaden. Hier greift „SOLICO“ Somatics Life Coaching. Wie deutet man Kontaktsignale, Distanzverhalten, Revierspiele im Alltag?
Bei „SOLICO“ geht es um die Wahrnehmungs- und Spürfähigkeit des eigenen Körpers und die Fähigkeit Impulsen von außen, durch andere zu verstehen und nicht unterbewusst oder unbewusst zu agieren oder zu reagieren.

In Bezug auf einen beruflich orientierten Beratungs- und Reflektionsprozess („SOBUCO“) können wir die Körpersprache und ihre unterbewussten Impulsen auf verschiedensten Ebenen durchleuchten.

Ein Ziehen im Bauch, ein Kloß im Hals, ein Kribbeln im Rücken - all das gibt Aufschluss über Gedanken und Gefühle, die einen in bestimmten Situationen begleiten. Diese somatischen Marker können Coaches als Ausgangspunkt für Verhaltensänderungen des Klienten nutzen. Im Coaching kommt es darauf an, diese Körpersignale bewusst zu machen. Denn sie verschaffen dem Coachee Zugang zu seinen Gefühlen und somit zu seiner Verhaltenssteuerung. Bei allen Themen, die mit Selbststeuerung und persönlicher Wirkung zu tun haben, kann Coaching wesentlich substanzieller und wirksamer werden, wenn der Körper ins Vorgehen einbezogen wird.
In mehreren Schichten ist es möglich, damit zu arbeiten und auch die Herkunftsimpulse aufzufinden. Zu manchen Zeiten geht es nicht um akute Spannungslagen, sondern um aufgestaute Emotionen, die irgendwann am Arbeitsplatz zur Fehlern oder Konflikten führen. Ein wesentliches Thema wie bei „SOBUCO“- Coaching kann zum Beispiel das Thema Bindungseinstellung sein. Die Bindungskompetenz Erwachsener und ihre Auswirkungen auf die Lebenswelt, ob in Beziehung, Arbeit oder Freizeit entscheiden über langfristigen Erfolg im Sinne von Flexibilität und Anpassung an unterschiedliche Situationen.

Mehr dazu unter www.koerperorientiert-coachen.de

Fallbeispiel siehe Seite 8

Fallbeispiel: „Fühle deinen Körper!“

F. ist Leiterin der Vertriebseinheit in einem Konzern im Pharma- und Kosmetikbereich. Sie führt 14 Außendienstmitarbeiter. Es kommt immer wieder zu Spannungen zwischen den Wünschen der Zentrale und der Arbeitsweise der Außendienstmitarbeiter.

In der Betrachtung stellten wir zuerst das Thema Spannung als körperliche Figur in den Raum, um der Wahrnehmung der Spannung mehr Deutlichkeit zu verleihen.
(2 Seile an den Seiten-Körper im Spagatansatz)

Anschließend fokussierten wir uns auf das Thema: Wo fühle ich mich hingezogen?
Im dritten Schritt kamen wir (kurzgefasst) zum Thema Wertschätzung für die übergeordnete Instanz und zu der persönlichen Sicht- und Denkweise der weiblichen Führungskraft („Ich kämpfe wie eine Löwin für meine Leute“).

Wir entschlüsselten die einzelnen Aspekte dieser Aussage und erfuhren, welche persönliche Sichtweise und Weltwahrnehmung von ihr aus hinter dem Ganzen stand. Durch Nachfragen und Reflektieren entstand ein verändertes Verständnis der eigenen Rolle im Unternehmenszusammenhang. Damit veränderte sich das Spannungserleben im Körper, im Empfinden und in der Denkweise.

In dem 2 Tage nach unserem Treffen stattfindenden Gespräch mit dem Leiter des Vertriebs in der Zentrale löste sich das Problem einerseits durch das Wertschätzen-Können und Verstehen seiner Aufgabe und Sichtweise und die Wahrnehmung der eigenen Aufgabe. Diese Sichtweise veränderte andererseits auch die Anspruchshaltung der Mitarbeiter im Außendienst und führte zu deren Offenheit und dauerhafter Übernahme von Eigenverantwortung. Spannungen und Reibungen im mentalen und im körperlichen Bereich verschwanden und sind seither nicht mehr aufgetreten.“

Akkhaya Körper(psycho)therapie

AKKHAYA ist auch eine energie- und bewusstseinsorientierte Form der Körperarbeit & Körpertherapie.

Im Mittelpunkt steht die Wechselbeziehung zwischen Körper, Geist und Seele.
Der Prozess erforscht die Zusammenhänge zwischen muskulären Verspannungen, vegetativen Störungen, verzerrten Einsichten, Gefühlsstauungen und den ihnen zugrunde liegenden seelischen Konflikten. Das Ziel ist, auf der individuellen Ebene Lösungen zu finden, Perspektiven zu eröffnen, sowie die Autonomie und Selbstverantwortung zu fördern.

Die Arbeit strebt danach, blockierende Lebensmuster aus der Biographie zu verändern, die Kraft der Gegenwart zu erfahren und neue Sichtweisen zu schaffen. Diesem Ziel dienen eine Reihe von Hilfsmitteln, Techniken und Konzepten: u.a. Energieübungen, Arbeit mit dem Körper und Medien zur Verdeutlichung von Körperspannungen, Entspannung, Imagination, emotionale Arbeit, Rollenspiele sowie analytische Gespräche.

Körperarbeit & Körpertherapie geht dabei schrittweise vor, um dem Menschen von heute Zugang zu der Flexibilisierung seiner Ressourcen zu verschaffen. Mit der Zeugung und vor der Geburt beginnt die Umwelt, unseren Körper zu beeindrucken, zu formen. Jede Wahrnehmung beeinflusst unsere Haltung. Aus dieser gewachsenen, und jederzeit veränderbaren Form nehmen wir im Laufe der Jahrzehnte Haltung an. Der Körper speichert und verändert die Strukturen von Knochen, Sehnen, Muskulatur. Bestimmte Körpersegmente (Augen, Mund/Kiefer, Hals/Nacken, Bauch, Becken) stehen in Korrespondenz zu bestimmten Gefühlen und gehemmten oder „eröffneten“ Ausdrucksimpulsen und Regulationsmöglichkeiten.

Schock, Scham, Schuld und andere Aspekte unseres frühen Erlebens begleiten uns oft sehr lange. In vielen Fällen ist der Blick in die Familienhorizonte der Herkunftsfamilie einer der wesentlichen Schlüssel für die Einschnitte in der Erlebnisqualität. Die zusätzliche Erfahrung über den eigenen Körper mit Körperspürübungen und die Unterstützung weiterer Methoden aus der Körperarbeit und Körpertherapie schaffen die Basis, aus der sich auch Entwicklung des Individuums neu entfalten kann.

Sie führt die

- psychoanalytischen Ansätze von Alexander Lowen, John Pierakos, Ron Kurtz, Jack Rosenberg, Gerda Boyesen
- die tiefenpsychologische Arbeit von Joseph Cambell, Stanley Keleman, Elsa Gindler (KBT)
- die pränatale Arbeit von Fodor, Ferenzci, Mott, Lake, Janus, Alberti

und anderen fort und erweitert diese um spirituelle Aspekte.

Akkhaya Körpertherapie

Einzelangebote

Eine bereichernde Form der Erfahrung ist die Einzelarbeit mit den Methoden und Bausteinen von Akkhaya.
Ob es sich um den Schwerpunkt einer auf den körperlichen Zustand angepassten Massage, energetisch öffnende Körperarbeit, Aspekte der individuellen Schulung der Körperwahrnehmung (Personal Training), um Arbeit mit dem Ausdruck „gehaltenen" Seins oder um lebens- oder berufsweltbezogenes Coaching handelt, wird von Fall zu Fall in Absprache zwischen dem
AKKHAYA-MASSAGEPRAKTIKER,
AKKHAYA-KÖRPERTHERAPEUT oder AKKHAYA-KÖRPER(PSYCHO)THERAPEUT
SOLICO/SOBUCO-COACH,
Heilpraktiker mit körperpsychotherapeutischer AKKHAYA-Ausbildung
und Ihnen entschieden.

Die Einzelarbeit kann sich auf eine einmalige Sitzung beschränken oder in beliebiger Vereinbarung erfolgen. Tiefergehende Veränderung ergibt sich aus mehrfacher Anwendung bei der Massage oder mehrfacher, periodischer Arbeit in den anderen Formen von Akkhaya.

Körper- & systemorientierte Akkhaya-Paararbeit als Klärungshilfe

Miteinander leben, einander lieben, Freude, Nähe und Intimität spüren, vertrauen, Konflikte und Krisen gemeinsam bewältigen - dieses sind Sehnsüchte und Wünsche für unsere Liebe und gleichzeitig die Herausforderungen, die immer wieder Entschiedenheit und offene Herzen von Frau und Mann benötigen. In der Paarbeziehung öffnen wir uns, fühlen empfindsamer und sind gleichzeitig auch verletzlicher. Diese Öffnung, die sich in körperlichem Wohlbefinden und Vertrauen zeigt, hat zur Folge, dass alte, seelische Konflikte und Traumatisierungen auftauchen und zwischen Partnerin und Partner wirksam werden.
Körperarbeit fördert die Empfindsamkeit für die eigenen Körpergefühle sowie die Ausdrucksfähigkeit für sich selbst und im Kontakt mit anderen.
Mit Bewegungs- und Ausdrucksarbeit schaffen wir einen Raum, sich selbst und den Partner oder die Partnerin zu spüren, miteinander Neues zu erfahren. Wünsche und Erwartungen, Lust und Freude können lebendig werden, Zurückhaltung, Starre und Festgefahrenes können schmelzen. Es ist ein Wagnis, sich dem Partner/der Partnerin mit allen Gefühlen und Körperregungen anzuvertrauen. Heilsam ist, wenn das Gegenüber da ist und bleibt. Ich fördere die Möglichkeit zwischen Gefühlen zu unterscheiden, die aus vergangenen Erfahrungen gespeist werden, und aktuellen Konflikten, um das Miteinander zu entlasten. So entsteht Platz für die Liebe und Raum, einander zu sehen und sein zu lassen.
Die Dynamik eines Paar- oder auch Familiensystems mit seinen Wirkungen aus der Vergangenheit durch die Gegenwart in die Zukunft zu begreifen, findet seinen Widerhall in Ansätzen systemischer Paararbeit, welche die anderen Ansätze ergänzt.
Inspirationen aus der buddhistischen Psychologie fließen in die Arbeit mit ein.

Ausbildungen (Leitung: Eberhard Morawa)

Wir unterscheiden die 4-jährige, eher körperbezogene Akkhaya®-Ausbildung und die 1,5 jährige Somatics-Coaching-Ausbildung.
Beide werden in Modulen vermittelt und dauern je nach den Vorkenntnissen und dem individuellen Ausbildungsziel der einzelnen Teilnehmer.

AKKHAYA-Ausbildung

1 Jahr (Stufe I)
Wellnessmassage - AKKHAYA-PRAKTIKER I mit Zertifizierung

2 Jahre (Stufe II)
Prozessorientierte Massage - AKKHAYA PRAKTIKER II mit Zertifizierung

3 Jahre (Stufe III)
Prozessorientierung in der Körperarbeit für Körpertherapie und Beratung
(Pränataler Raum, Trauma, Bindung,Scham, Zugehörigkeit)
AKKHAYA KÖRPERTHERAPEUT I mit Zertifizierung

4 Jahre (Stufe IV)
Prozessorientierung in der Körperarbeit für Körperpsychotherapie und Beratung
AKKHAYA KÖRPERTHERAPEUT II mit Zertifizierung

SOBUCO & SOLICO Coaching

Somatics Business und Somatics Life Coaching

Aus- und Weiterbildung für Coaching, Beratung und Supervision für Menschen mit entsprechender Vorerfahrung.

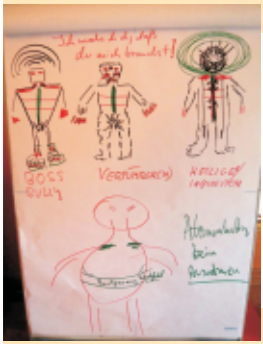
1,5 Jahre mit Eigenprojektanteil und Supervision im Abschlussjahr.

Kernstück und Beginn der modularen Ausbildungen sind die Intensivseminare mit täglichen Seminarzeiten von 10 Stunden, in denen das System vertieft wird. Einzelsitzungen und Behandlungen als Selbsterfahrung/Therapie/Supervision sind im System grundsätzlich vorgeschrieben. Die Eigenerfahrung ist wichtigster Baustein einer erfolgreichen Ausbildung und einer nachfolgenden Berufstätigkeit.

Durch die Methodik, ebenso wie durch den Inhalt der Module, kann diese Ausbildung auch als Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Selbstreflektion dienen, ohne dass nach Abschluss der Ausbildung jeder Ausbildungsteilnehmer, Massagepraktiker, Körpertherapeut, Coach oder Körperpsychotherapeut als Hauptberuf wählt oder wählen muss.

Viele Lehrgangsteilnehmer nehmen das Vermittelte auch als Teil persönlichen Weiterentwicklung in anderen Berufen, zur Stärkung ihrer Beziehungskompetenz oder zur Standortbestimmung im Umgang mit den Themen Gruppe/Team, Kontakt, Bindung, Nähe-Distanz, Körperspürfähigkeit etc..

Ausbildungstermine
entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Terminblatt oder den Internetauftritten.



Supervision

Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten, können das Angebot der Supervision nutzen.

Die Einzelsupervision dient dazu, ungeklärte, spontan auftauchende Phänomene von Übertragung und Gegenübertragung im Umgang mit Klienten zu klären und immer wieder zu den Grundlagen der eigenen Arbeit einen ressourcenorientierte Zugang zu finden.
Der Kontakt mit anderen Menschen ist eine Angelegenheit hoher Intensität und die Erfahrung zeigt, dass reflektierende Unterstützung hier notwendig ist, um in diesem Bereich langfristig erfolgreich zu arbeiten.

Supervision für Massagepraktiker

Menschen, die als Wellness-Masseure arbeiten oder ähnlich körperorientierte Methoden anbieten, können dieses Angebot der Supervision nutzen.

Beispiel aus der Supervisionspraxis:
Eine Masseurin, die im Bereich AYURVEDA arbeitet, klagt immer nach bestimmten Behandlungen bei 2 bestimmten Personen über Kälteempfindungen im Körper, die ansonsten nicht auftreten. Ich lasse mir die Personen schildern und beobachte den Atemfluss.
In beiden Fällen beschreibt sie ein Druckgefühl im Solarplexus und spürt, dass die Waden in hoher Anspannung sind. Ich frage sie, welche Impulse es im Körper gibt. Sie beschreibt das Bedürfnis nach Abwehr, so dass ich sie einlade, mich und später eine Wand zu „schieben". Es mobilisiert sich eine gerichtete, kraftvolle Energie gegen ihre Kollegin, die ihr diese beiden Klientinnen geschickt hat. Ich lade Sie ein, die Aussprache zu suchen. In einem Nachfolgetermin 14 Tage später sind die Beschwerden verschwunden, die Sachlage wurde geklärt. Mit den Klientinnen besteht seitdem ein gutes Verhältnis.

Supervision für Körpertherapeuten

Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten, können das Angebot der Supervision nutzen.

Die Einzelsupervision dient dazu, ungeklärte, spontan auftauchende Phänomene von Übertragung und Gegenübertragung im Umgang mit Klienten zu klären und immer wieder zu den Grundlagen der eigenen Arbeit einen ressourcenorientierte Zugang zu finden.
Der Kontakt mit anderen Menschen ist eine Angelegenheit hoher Intensität und die Erfahrung zeigt, dass reflektierende Unterstützung hier notwendig ist, um in diesem Bereich langfristig erfolgreich zu arbeiten.

Beispiel:
Eine Körpertherapeutin arbeitet seit ca. 7. Jahren mit Menschen. Eine ihrer ältesten Klientinnen kommt immer noch, aber in unregelmäßigen Abständen und beginnt neuerdings, die Therapiezeiten nicht einzuhalten, später zu kommen als vereinbart und die Sitzungszeiten stillschweigend zu verlängern. Die Körpertherapeutin nimmt Supervision, um zu überprüfen, welche Grenzziehung nötig sind, was ihr dabei schwerfällt und was dies bei ihr auslöst. Die Thematik, als Therapeut utilisiert, d.h. durch Klienten nützlich gemacht zu werden, taucht auf. Im körperorientierten Arbeitsprozess mit Stäben und Seilen überprüfen und konstellieren wir in der Supervision das Thema: „Schleichende Abhängigkeiten und Verstrickungen in Beziehungen" als Prozessthema der Körpertherapeutin. Dadurch entsteht im nächsten Kontakt mit der Klientin eine Klärung, die das Verhältnis beider und ihre Entwicklung der Persönlichkeit stärkt.

Supervision für Mediziner, Heilpraktiker und Psychologen

An gewissen Grenzen der beruflichen Entwicklung und ab einem gewissen beruflichen Status, fällt es bestimmten Berufsgruppen schwer, „unter Gleichen" Rat zu suchen oder anzunehmen. Die Prominenz der Rolle führt zum Burn-Out.
Spezielle Kliniken für Therapeuten, Ärzte und Manager wie in der Klinikgruppe Heiligenfeld in Bad Kissingen verdeutlichen dies. Sich in der eigenen Berufsgruppe Rat zu holen, kann durch die Rolle fast unmöglich werden. Die Professionalität ist, mit zunehmenden Alter gefährdet. Eine Supervision aus körperorientierter Sicht ist hier eine Möglichkeit mehr.

Fallbeispiel:
Eine 63-jährige Psychologin aus Frankfurt fährt zur Supervision nach Köln. In Frankkfurt möchte sie wegen der Kollegen nicht in eine kollegiale Supervision ob Einzeln oder in Gruppen gehen, da sie als mindestens stadtprominent einzustufen ist.
Sie leidet im letzten Jahr unter extremen Schlafstörungen und Verfolgungsempfinden, seit ein ehemaliger Klient sie vor 2 Jahren verfolgt und körperlich bedroht hat. Der Klient ist in Sicherheitsverwahrung.
Dennoch „gelingt es ihr", ihren Berufsalltag „offiziell zu bewältigen".
Nach der Arbeit fühlt sie sich leer, Sozialkontakte sind abgerissen, Abususgefahr besteht etc.
Wir arbeiten im 4-Wochen-Turnus an dem Ausdruck der Spannungs- und Verhaltungsgrades durch Schütteln- und Vibrationsübungen mit Stäben und stabähnlichen Objekten in unterschiedlichsten Formen.
Nach 6 Monaten beginnen die Schlafstörungen zu weichen. Auch die Ängste in der Wahrnehmung und den Verfolgungsideen in Bezug auf Männer reduzieren sich immens.

Hintergründe

Weiteres über die Hintergründe und Entstehung erfahren Sie auf
www.Akkhaya.de

Ein tragender und integrierender Teil des Konzeptes ist Rezeptivität für andere.
Die Haltung„innerer immerwährender Leerheit“ ist die offene Haltung, die wir im Kontakt oder Austausch mit Anderen stets haben sollten. Gleichzeitig verbergen sich unter dem Begriff Rezeptivität im Verständnis der AKKHAYA-Methodik stille und dynamische Formen von Kontemplation und Reflektion, denen eines gemeinsam ist: Der Körper ist Tempel der Seele und des Geistes. Der Respekt und die Wertschätzung für die Potentiale des Körpers wird durch den Aspekt von Meditation und Kontemplation bei Akkhaya integriert und gefördert.

Körperformatierungen

Natürlich kann an dieser Stelle nur ein Einblick in den sehr komplexen Ansatz, der aus der Beobachtung und der Wahrnehmung von Körperreaktionen beschrieben wird, gegeben werden. Die von Alexander Lowen beschriebenen Charakterstrukturen basieren auf seiner klinisch-phänomenologischen begründeten Typologie und Ansichten Reichs. In der eigenen Körpererfahrung, der Körperarbeit und der Massage mit Menschen gelang es mir diese von Reich, Lowen und Pierrakos beschriebenen Grundformen umzuschreiben und vor allem nicht als Charakterstrukturen, sondern als sich selbst gestaltende und damit veränderbare Körperzustände zu begreifen, zu beschreiben und als Haltung in der Arbeit einzusetzen.

Ultraschwache Zellstrahlung und formative Veränderung

Der Körper entsteht aus der Verbindung weiblicher und männlicher Energie, im tibetischen Thig-le (Tropfen) genannt. Im Moment der Verbindung entsteht eine höhere Abstrahlung an Zell-Licht, als diese einem einzelnen Zellkörper zu eigen ist. Dieser Effekt beruht auf der ultraschwachen Lichtzellstrahlung, welche unter dem Begriff Biophotonen hinlänglich bekannt ist. Aus den Messungen dieses Körperlichtes, dieses Zelllichtes, die er seit den frühen siebziger Jahren betrieben hat, hat Prof. Fritz-Albert Popp, ein deutscher Biophysiker, ein Biophotonenmodell des Organismus entwickelt, d.h. eine Vorstellung darüber, wie unser Organismus und der Organismus von Pflanzen und Tieren funktionieren könnte auf der Basis eines Biophotonenfeldes. In Zusammenarbeit mit Dr. Klaus-Peter Schlebusch und dessen Infrarotwirkungsanalytik sowie den Arbeiten des Körpertherapeuten und Helilpraktikers Siegmar Gerken ist Ihnen der Nachweis der physiologischen Wirkungsveränderung durch Körperarbeit und der wissenschaftlich fundierte Nachweis von Meridiansystemen, wie sie in der TCM, der TTM und dem Shiatsu beschrieben werden, gelungen.

Berührung und Veränderungswirkung

Im Rahmen der Entstehung des Körpers kommt ein weiteres Prinzip hinzu, das wir in unserem späteren Leben und vor allem in der Körperarbeit, der Massage, aber auch in der Sinneswahrnehmung immer wieder beobachten können. Der Körper bildet drei Schichten, die jede für sich reagibel auf alle Einflüsse sind: Ento, Meso, Ekto. Jedes emotionale Erleben, jede Sinneswahrnehmung tritt in die Zellen ein und verändert die Wellenleitfähigkeit in diesen Schichten. Die schwerwiegendsten Ereignisse sind solche, die in die innere Ebene eindringen können. So entsteht im nächsten Schritt eine Verformung der Lichtspeicherfähigkeit innerhalb der Zelle. In einem weiteren nächsten Schritt tritt eine Verformung der Lichtspeicherfähigkeit innerhalb des Kontaktes der Zelle mit der Plazenta, dem nährenden

Raum, der sich herausbildet als verbindende und trennende emotionale Substanz mit der Mutter auf. Im dritten Schritt entsteht der aufteilende Raum innerhalb des Organismus mit seinen Schichten und der äußeren Haut. Bereits vor der Geburt gibt es also einen Wahrnehmungs- und Reaktionszyklus in drei Schichten, je nach der Tiefe des emotionalen Ereignisses.

Psychologie der Schwangerschaft und der Geburt

Neuere Studien - insbesondere die Arbeiten der Prä- und Perinatalpsychologen Terence Dowling, Ludwig Janus und Bettina Alberti, aber auch die Forschungen von Prof. Dr. Gerald Hüther - zeigen, dass die Archetypen als Inhalte des kollektiven Unbewussten in Erfahrungen wurzeln, die alle Menschen zu allen Zeiten und in allen Kulturen teilen. Besonders die vorgeburtliche Zeit, die Geburt und die vorsprachliche Zeit unserer frühen Kindheit sind solche Erfahrungen, die frühsten und die vom soziokulturellen Umfeld am wenigsten geprägten Erfahrungen jedes Menschen.
Schon in den Anfängen der Psychoanalyse gab es die Vermutung, dass das Leben im Mutterleib für die spätere Entwicklung von Bedeutung sein könnten. Freud vermutete 1911 in einem Brief an Jung, dass die Beziehung des ungeborenen Kindes zu seiner Plazenta unser psychisches Leben prägt. Analytiker wie Otto Rank, Nandor Fodor und Francis Mott haben diese Überlegungen weiter verfolgt. Ihnen verdanken wir das heute immer umfassender werdende Wissen um die psychische Bedeutung der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt. Stanislav Grof in Amerika und Frank Lake in England beobachteten in den 50er und 60er Jahren die authentische Wiederbelebung von Geburtserlebnissen.

Die Fünf Elemente in der Massagearbeit

Die Sicht der fünf Elemente-Lehre ist ein Denksystem, das aus Analogien besteht. Man darf sie sich nicht nur als sichtbare Naturphänomene (Wasser, Erde..) oder als die Aggregatzustände fest, flüssig, gasförmig vorstellen. Sie sind vielmehr die energetischen Impulse für alle physikalischen, chemischen, biologischen und geistig-seelischen Prozesse in uns und außerhalb von uns. Wenn der Tibeter vom Element Erde und Wasser spricht, so denkt er dabei nicht an eine Hand voll feuchter Blumenerde. Es geht vielmehr darum, sich in den feuchtwarmen fruchtbaren und nährenden Humus einzufühlen, in dem der Same keimen kann, oder in den Uterus, in dem der Fötus sich entwickeln, oder in den Magen, die Leber, und andere Organe, sowie das Zellplasma, in denen die Nahrungsmittel und Getränke umgewandelt und zu nährender Energie werden. Genauso verhält es sich mit all den weiteren Elementen. Die Wirkungsweise der fünf Elemente ist nicht trennend oder ausschließend, sondern immer ganzheitlich integrativ.

Dies ist ein kurzer Einblick
in die Vielfalt des methodischen Hintergrundes.
Sollten Sie an der praktischen Arbeit Interesse haben, beachten Sie bitte unsere Ausführungen zur Akkhaya-Methodik, das Ausbildungscurriculum, die Terminhinweise und die Angebote auf www.akkhaya-massage.de, www.koerperorientiert-coachen.de, www.somatics-im-coaching.de.

Organisation:

Die TRIKAYA Akademie ist seit 2008 im Bereich Ausbildung, Fortbildung und Supervision in Köln tätig. Wir bieten für Trainer in der Erwachsenenbildung, Therapeuten, Berater und Angehörige kommunikations-, personal-, und sozialorientierter Berufe ein Angebot in folgenden Bereichen:

- Aus- und Fortbildungen im Bereich Train-the-trainer
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Business Soft Skills
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Stressreduktion
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Body Awareness
- Aus- und Fortbildungen im Bereich Wellness & Health
- Supervision & Reflektionsmethoden für Menschen, die mit Menschen arbeiten

In allen Bereichen gilt folgender Ansatz:
Wir fühlen uns vom Verständnis her einem ganzheitlichen und humanistischen Menschen- und Weltbild verpflichtet. Ethische und werteorientierte Sichtweisen sind Grundlage und zugleich innewohnende Haltung unserer Konzeptionen, Vermittlungsmethodiken und der mit uns zusammenarbeitenden Lehrpersonen. Sämtliche Angebote sind erfahrungsorientiert gestaltet und spiegeln unsere 25-jährige, umfassende Erfahrung in den verschiedensten Bereichen der Erwachsenenbildung wieder.

Weitere Angebote der Trikaya Akademie
finden Sie in unserer ausführlichen Broschüre und im Internet unter www.trikaya.eu.

Hier sind auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Aus- und Fortbildungen, Zugänge zur sogenannten Bildungsprämie/Bildungsscheck und Anmeldeformulare hinterlegt.

Weitere Fragen
beantworten wir Ihnen gerne unter 0221.16942179 und info@trikaya.eu