

IM LAUFE DER JAHRE HABEN SICH
DIE THERAPEUTISCHEN ANSÄTZE
VERMEHRT UND VERVIELFÄLTIGT.
LE LUNDI HAT ACHT EXPERTEN
FÜR UNGEWÖHNLICHE
THERAPIEN BEFRAGT, DIE BEI
DER LÖSUNG VERSCHIEDENER
PROBLEME HELFEN KÖNNEN.
EIN ÜBERBLICK ÜBER DIESE
THERAPIEN.

THERAPIE

N

Trager®

Trager® ist eine relativ neue Methode der Körperarbeit. Es handelt sich um einen Ansatz, der darauf abzielt, durch sanfte und schmerzfreie Bewegungen Empfindungen zu vermitteln. Für Dr. Trager, den Begründer dieser Methode, gilt: Je mehr angenehme Empfindungen man dem Körper vermittelt, desto beweglicher wird er. Trager® ist keine Massage im eigentlichen Sinne, aber diese Disziplin ist Teil der Massagetherapie.

WAS DIESE THERAPIE BEWIRKT

Diese Methode hilft bei der Linderung von Kapselentzündungen, Sehnenentzündungen, Rückenschmerzen und Migräne zu lindern. Menschen mit Parkinson, Alzheimer und Schizophrenie oder solche, die an Lähmungen infolge eines Schlaganfalls oder einer zerebralen Lähmung leiden, können von einem Besuch bei einem Trager-Therapeuten profitieren. Man kann diese Methode auch wegen der Entspannung und Lockerung, die sie bietet, bevorzugen, um sich beweglicher zu fühlen oder wieder Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen.

Denis Lafontaine ist seit über 30 Jahren Trager-Praktiker. Er verfügt über ein Zertifikat im Bildungswesen und hat sich auf Menschen mit neurologischen Erkrankungen spezialisiert. Er ist unter www.accestrager.com erreichbar.

Selbsthypnose und Visualisierung

Visualisierung, oder mentale Bilder, ist eine in der Selbsthypnose und Hypnose häufig angewandte Technik. Dabei stellt man sich das Ziel, das man erreichen möchte, unter Einbeziehung aller Sinne vor. Dieser Ansatz ist wirksam, da das Gehirn nicht zwischen dem, was real ist, und dem, was imaginiert wird, unterscheidet. Das Geheimnis dieses Ansatzes liegt in der Wiederholung der mentalen Bilder und im Erleben der Emotion, die mit dem Erreichen des Ziels verbunden ist. Die Wiederholung stärkt die neuronalen Bahnen und fördert die Verwirklichung dieser Realität im Leben der Person.

WAS DIESE THERAPIE ERMÖGLICHT

Selbsthypnose ermöglicht es, in der Schule, im Sport oder im Beruf bessere Leistungen zu erbringen. Sie ist eine wirksame Technik, um Schmerzen zu bewältigen, das Selbstvertrauen zu stärken und Stress abzubauen.

Jean-Charles Chabot praktiziert therapeutische Hypnose, spirituelle Hypnose und spontane Hypnose. Er betreibt außerdem einen Blog (www.jcchabot.com). Er ist unter der Nummer 514 908-4566 oder unter www.institut-iihs.com.

ES

Ungewö

h

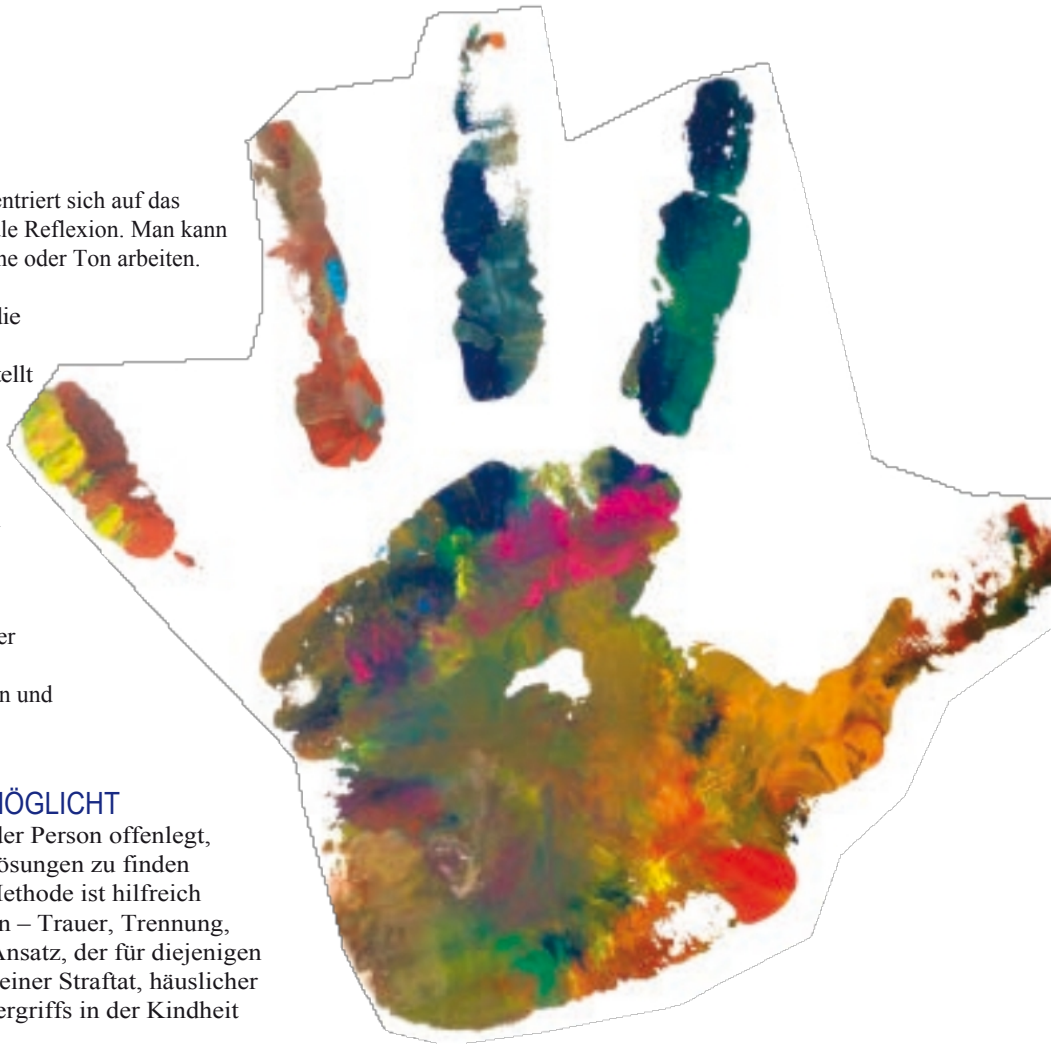
LEMONTAG/65

Kunsttherapie

Dieser therapeutische Ansatz konzentriert sich auf das Erstellen von Bildern und die verbale Reflexion. Man kann mit Collagen, Pastellfarben, Gouache oder Ton arbeiten.

Die Kunsttherapie ermöglicht es, Bilder aus dem Unbewussten an die Oberfläche zu bringen, indem Verbindungen zum Alltag hergestellt werden.

Da sie die rechte Gehirnhälfte anspricht, ermöglicht die Kunst, sich mit sich selbst, mit der eigenen Kreativität und mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden; so bringt sie den Menschen wieder mit ihren inneren Ressourcen. Dieser Ansatz richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Familien und Gruppen.



WAS DIESE THERAPIE ERMÖGLICHT

Indem sie verborgene Facetten der Person offenlegt, ermöglicht die Kunsttherapie, Lösungen zu finden und Probleme zu lösen. Diese Methode ist hilfreich in schwierigen Zeiten und Krisen – Trauer, Trennung, Angstzustände. Es ist auch ein Ansatz, der für diejenigen interessant sein kann, die Opfer einer Straftat, häuslicher Gewalt oder eines sexuellen Übergriffs in der Kindheit geworden sind.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Association des art-thérapeutes du Québec unter www.aatq.org.

Guylaine Lapointe ist Mitglied der Association des art-thérapeutes du Québec. Sie ist außerdem Mitglied der Berufsvereinigung der Sozialarbeiter. Sie ist unter der Nummer 514 251-9096 erreichbar.



Psychokörperliche Intelligenz

Dieser Ansatz basiert auf präzisen Techniken, die helfen, körperliche, psychosomatische und emotionale Schmerzen und Verspannungen zu lindern. Dazu werden taoistische Akupressur und Meridianmassage, Techniken der Tiefenmassage und der intuitiven Massage, Techniken der helfenden Beziehung, Gestalttherapie und Coaching im psychokörperlichen Kontext, Meditation sowie die intuitive und heilende Kraft des Körpers eingesetzt. Diese Technik ermöglicht es, wieder mit den eigenen Heilkräften und der angeborenen Intelligenz in Kontakt zu kommen.

WAS DIESER ANSATZ ERMÖGLICHT

Die psychokörperliche Intelligenz kann bei der Behandlung von Verspannungen und chronischen Schmerzen wie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen sowie bei Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen usw. hilfreich sein. Sie ermöglicht einen besseren Umgang mit psychosomatischen und emotionalen Problemen im Zusammenhang mit Angst, Wut, Nervosität, Depressionen und Burnout. Sie ist auch bei Suchterkrankungen wirksam.

Weitere Informationen: www.intelligencepsychocorporelle.com

Ulrich Freitag ist Therapeut, Professor für Psychologie und Pädagogik sowie Massagetherapeut. Er ist unter der Nummer 514 743-4499 erreichbar.

Das autogene Training

Das von Dr. Schultz entwickelte autogene Training ist eine Technik der Selbsthypnose und Entspannung, die es ermöglicht, einen Zustand der Ruhe, Entspannung, Schwere und Wärme zu erleben. Hier wird mit der Vorstellungskraft gearbeitet: Die Tatsache, dass der Körper entspannt ist, ermöglicht es dem Unterbewusstsein, empfänglicher für alles zu sein, was man sich vorstellt. Man sagt übrigens, dass die Vorstellungskraft stärker ist als der Wille, denn wenn das Unterbewusstsein in der Lage ist, sich eine Situation vorzustellen, kann das Bewusstsein entsprechend reagieren. Es ist ein einfacher Ansatz, der jedoch Übung erfordert.

WAS DIESE TECHNIK BEWIRKT

Das autogene Training ermöglicht es, einen Zustand der Ruhe zu erreichen und Stress besser zu kontrollieren, der eine Vielzahl von Problemen verursacht, wie beispielsweise Hauterkrankungen. Darüber hinaus fördert es einen besseren Schlaf, hilft, das Selbstvertrauen zu stärken, usw. Mit dieser Methode kann man sich besser auf eine Geburt vorbereiten oder seine sportlichen oder schulischen Leistungen steigern.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der École de formation professionnelle en hypnose du Québec: www.efphq.com. Sylvain Boulianne ist Hypnotherapeut bei Hypnochoix, wo er therapeutische Hypnose praktiziert. Er ist unter der Nummer 819 314-6186 oder per E-Mail unter www.hypnochoix.com erreichbar. Seine Kurzvideos kann man sich auch auf YouTube ansehen.

Radix

Der neo-reichianische Ansatz Radix® gehört zu den psychokörperlichen Ansätzen. Er wurde vom amerikanischen Psychologen Charles

R. Kelley entwickelt. Der Therapeut widmet sich sowohl auf die Emotionen (das Affektive) als auch auf die Gedanken (das Kognitive) und den Körper (das Somatische). Diese Therapie basiert auf dem Dialog, aber auch auf Techniken und Übungen zu Atmung, Körperhaltung, Muskelentspannung usw.

WAS DIESE THERAPIE BEWIRKT

Radix kann für Menschen hilfreich sein, die mit verschiedenen Problemen zu kämpfen haben, wie z. B. Angstzuständen, Depressionen, geringes Selbstwertgefühl, Sinnverlust, Beziehungsprobleme, bestimmte Abhängigkeiten, mangelnde Selbstständigkeit, Wutausbrüche, sexuelle Funktionsstörungen, chronische körperliche Verspannungen usw. **Weitere Informationen: www.radix.itgo.com**

Hélène Harvey ist Radix®-Praktikerin für neo-reichianische Psychokörperarbeit. Sie arbeitet seit 20 Jahren mit dem psychosomatischen Ansatz. Sie ist unter der Nummer 418 802-9355 oder unter <http://psychoressources.com/helene-harvey.html> erreichbar.

Tiergestützte Therapie

Die Tiergestützte Therapie ermöglicht es, helfende Arbeit zu leisten, indem eine Verbindung zwischen der Person, die die Beratung in Anspruch nimmt, und einem Tier hergestellt wird. Hier werden Tiere zu Heilzwecken eingesetzt.

WAS DIESE THERAPIE ERMÖGLICHT

Das Wirkungsspektrum der Tiergestützten Therapie ist sehr breit. Dieser Ansatz hilft Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, sich in körperlicher Rehabilitation befinden oder ein Trauma erlebt haben (Unfall, sexueller Missbrauch usw.). Diese Therapie wird auch zur Unterstützung von Kindern in Jugendzentren eingesetzt, die besondere Schwierigkeiten haben, oder bei Erwachsenen in Haftanstalten, um das Spannungs- und Aggressionsniveau in den Abteilungen sowie zwischen den Insassen und dem Sicherheitspersonal zu senken. Die Tiergestützte Therapie fördert die Selbstständigkeit von Menschen, die einen Unfall erlebt haben. Sie kann auch dabei helfen, Isolation zu überwinden oder die Angst vor Tieren abzubauen. ■

Weitere Informationen: www.corpozootherapeute.com.

Guylaine Normandeau ist Zootherapeutin sowie Direktorin und Gründerin des Institut de zoothérapie du Québec. Sie ist unter www.institutdezootherapie.qc.ca erreichbar.

