



Craniosacral Therapie
Body-Mind Centering
Katharina Bamberger

Body-Mind Centering® (BMC™)

BMC ist vielschichtiges Körperkennenlernen, ist Bewegungsspielraum, ein Weg der Achtsamkeit. Es basiert auf dem Wissen über Strukturen und Vorgänge im menschlichen Körper. Vom Konkreten, Anschaubaren geht BMC in den Freiraum von Empfinden, Bewegen und Ausdruck. BMC ist ein Weg, uns tief und klar in uns zu verankern.

Körpersysteme

Anatomieatlanten bieten ausgefeilte Landkarten, an denen wir uns orientieren. Wir schauen uns Bilder an von Organen, Knochen, Zellen und anderem mehr. Von diesen Bildern und vom Wissen über die inneren Vorgänge im Körper wechseln wir ins Wahrnehmen des Inneren. Angeleitete Reisen führen uns in unsere Körperräume. Die anatomischen Bezeichnungen dienen als gemeinsame Sprache, als Ausgangsort für die eigene Erfahrung. Im Bewegen, Tanzen, Berühren, im stillen Sein erleben wir, wie sich die vielfältigen Aspekte unseres Geistes (Mind) im Körper (Body) manifestieren. So entwickeln wir einen *ein*fühlenden und *mit*fühlenden Blick auf uns selbst.

Bewegungsentwicklung

Bereits im Mutterleib bewegen wir uns gemäss einer uns innewohnenden Ordnung, die sich langsam entfaltet. In den ersten Lebensmonaten lernen wir durch stetes Ausprobieren und Üben zu rollen, krabbeln, uns aufzurichten, zu gehen. Im BMC rufen wir diese ursprünglichen Muster wieder wach. Das Hier und Jetzt wird zum Spielraum, das Denken kommt zur Ruhe. In der direkten Erfahrung tanken wir auf und holen früher versäumte Bewegungserfahrungen nach. Ein feines Abstimmen der Körpersysteme geschieht, ein Ausgleichen und Kräftigen.

Hintergründe

BMC ist ein sich stetig weiterentwickelndes Erfahrungs- und Wissensfeld. Bonnie Bainbridge Cohen (*1943), amerikanische Ergo- und Physiotherapeutin, hat in lebenslanger Forschungsarbeit eine der innovativsten Methoden der Körper- und Bewegungstherapie entwickelt. BMC wird in vielfältigen Zusammenhängen angewendet, in den Bereichen Körperarbeit, Tanz, Yoga, Bewegungsschulung, Arbeit mit Babys und Kindern, Psychotherapie, Coaching, Pädagogik u.a.

Kurselemente

Den Boden bereiten. Den Körper aufwärmen, einstimmen, beleben.

Körperkarten lesen. Ein Organ, eine Drüse, eine Flüssigkeit, ein Sinnesorgan steht im Mittelpunkt. Wir erfahren etwas über Aufgabe, Lage und Struktur.

Erforschen. Wir bereisen das gewählte Gebiet im Bewegen und in der Stille.

Tanzen. Freiraum für Bewegung, die aus dem Empfinden heraus entsteht.

Einbetten des Reiseerlebens. Authentic Movement, malen, schreiben und Erfahrungsaustausch.

Authentic Movement

Authentic Movement ist eine Improvisationsform die dem freien Erforschen innerer Impulse dient, ein Übungsweg des Im-Hier-und-Jetzt-Seins.

Es wird in Paaren gearbeitet. Eine Person bewegt sich, die andere schaut zu, ist Zeugin. Ihre Aufgabe ist es, den Raum zu halten. In einem zuvor bestimmten Zeitraum lässt sich die Person, die sich bewegt, mit geschlossenen Augen auf das innere Geschehen ein, lässt den Tanz von innen heraus entstehen.

Mary Starks Whitehouse, amerikanische Pionierin der Tanztherapie, entwickelte Authentic Movement, das heute in verschiedenen Zusammenhängen angewendet wird.

Im Body-Mind Centering® dient es dem Entfalten und Integrieren von zuvor erforschten Körperthemen.

Katharina Bamberger
Körpertherapeutin und
Bewegungsforscherin

Goldbrunnenstrasse 42
9000 St.Gallen

071 244 50 92
078 891 98 04
info@katharinabamberger.ch

www.katharinabamberger.ch