

# Vom Körper lernen!

**Mit Hilfe der Grinberg-Methode lassen sich zahlreiche Beschwerden beeinflussen**

Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, chronische Entzündungen, aber auch Müdigkeit, Ängste und Nervosität haben immer Ursachen. Oft bleiben sie verborgen. Die Grinberg-Methode bietet einen Weg, mit dem Körper und durch den Körper zu lernen.

Ein spannender Lernprozess für so manchen Klienten, der diese Methode mit Hilfe eigens dafür ausgebildeter Praktiker durchläuft. Durch Berührung, Bewegung, Atmung und Übungen sowie mit Techniken, die unsere Aufmerksamkeit erhöhen, werden Klienten unterstützt, tief liegende Anspannungen aufzuspüren und bewusst loszulassen. Damit wird zahlreichen Beschwerden des Alltags (siehe oben) gezielt entgegengewirkt. Ein guter Grund für immer mehr Menschen, sich auf diese ungewöhnliche Form der Körperarbeit einzulassen.

„Am Beginn steht die Fußanalyse. Entsprechend der Beschaffenheit des Fußes werden körperliche Blockaden aufgestöbert und in Verbindung mit den jeweiligen Verhaltensmus-



**Durch Entspannungs- und Atemübungen, spezielle Berührungen und erhöhte Aufmerksamkeit lernt man, alte Muster und Verhaltensweisen zu stoppen**

Feldenkrais, Biodynamik, Massage- und Atemtechniken sowie Yoga zur Entspannung studierte. Im Laufe seiner Arbeit kam er zu der Erkenntnis, dass der beste Heiler der Mensch selbst ist. So entwickelte er mit Mitarbeitern die nach ihm benannte Methode, die den Menschen über den Körper lehrt, sich selbst zu helfen.

Sie gleicht jedoch keiner medizinischen Behandlung und ersetzt diese daher auch nicht! Deshalb sollte auf keinen Fall auf eine ärztliche Abklärung

## Stille im Kopf und zu mehr Klarheit finden

von Symptomen vor der Körperarbeit verzichtet werden.

Jenach Beschwerdebild kann diese Technik für sich allein oder begleitend zu herkömmlichen Therapien angewendet werden. Sowohl in Einzelsitzungen als auch in Gruppenveranstaltungen wie Workshops.

Es geht also vorrangig nicht um die Symptombekämpfung, sondern darum, die Ursache von Blockaden zu lösen. Durch den Willen des Klienten, ein gewohntes Verhaltensmuster zu beenden, wird er sozusagen zum eigenen Coach. Mit dieser Form von Körperarbeit lernt er auch das Stoppen von Stimmungsschwankungen und von negativen Gedankenspiralen.

Die Ausbildung ist international einheitlich und besteht aus drei Lehrgängen (ein Lehrgang umfasst 330 Stunden). Seit Mitte der 1980-er Jahre gibt es auch in Europa Schulen der Grinberg-Methode. Praktiker werden für Einzelarbeit und Trainer für die Arbeit mit Gruppen ausgebildet. In Österreich wird diese Art der Körperarbeit seit etwa 15 Jahren angeboten, seit drei Jahren gibt es eine Berufsvereinigung der Praktiker der Grinberg-Methode.

Susanne Zita

tern und Spannungsbildern im Körper gebracht. Die Muster sind dem Klienten meist bekannt. Was ihm fehlt, ist das nötige Werkzeug, diese zu ändern“, erläutert die seit Juni freinach der Grinberg-Methode praktizierende Expertin Marion Weiser ([www.marion-weiser.at](http://www.marion-weiser.at)). Sie hat sich auf die Themen Stress, Burnout und Tinnitus spezialisiert. „Die Klienten sind oft überrascht, wenn sie in Sitzungen merken, wie sie selbst die Verspannungen kontrollieren können und damit eine Veränderung beim Geräusch erreichen.“

Ein häufiges

**Die Füße zeigen uns, in welchen Bereichen sich Ungleichgewichte befinden**



Phänomen sind Ängste, wie die Wiener Praktikerin Angela Meierschitz ([www.koerperarbeit-angela.at](http://www.koerperarbeit-angela.at)) schildert: „Angst ist eigentlich eine natürliche und kraftvolle Energie – nur wir wollen sie nicht spüren. Wir verkrampfen uns, spannen die Muskeln und halten den Atem an und wollen so schnell wie möglich raus aus dieser Situation, weg von bestimmten Menschen. In Einzelsitzungen lernt man, die Energie der Angst im Körper fließen zu lassen und gewinnt damit die natürliche Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zurück.“

Die Grinberg-Methode geht auf Avi Grinberg zurück, der in den Jahren 1975 bis 1985 verschiedene Techniken der Körperarbeit wie Reflexologie,

Informationen über PraktikerInnen in Ihrer Nähe erhalten Sie im Internet unter [www.GrinbergMethode-oebv.com](http://www.GrinbergMethode-oebv.com) – die offizielle Homepage der Grinberg-Methode lautet [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com)