

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 6

Artikel: Die Konzentrative Bewegungstherapie : eine körperorientierte psychotherapeutische Methode = La thérapie motrice concentrative : une méthode de psychothérapie axée sur le corps
Autor: Schaack, Gudula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928769>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.12.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Konzentrative Bewegungstherapie – eine körperorientierte psychotherapeutische Methode

La thérapie motrice concentrative – une méthode de psychothérapie axée sur le corps

GUDULA SCHAACK

Die leib-seelischen Zusammenhänge verstehen, die Selbstwahrnehmung fördern, fixierte Haltungen abbauen sowie autonome Handlungskompetenzen erweitern – dies sind die Ziele der Konzentrativen Bewegungstherapie KBT®. Die Methode gilt in Deutschland in der Psychiatrie/Psychosomatik als Standard, in der Schweiz ist sie noch relativ unbekannt.

Bevor Sie weiterlesen: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre momentane körperliche Haltung und versuchen Sie verschiedene Körperteile wahrzunehmen (Arme, Beine, Rücken, warm, schwer, kalt, entspannt, in Bewegung, angespannt...). Nun lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihr momentanes inneres Erleben (unruhig, freudig, ängstlich, wach...). Gibt es eine Verbindung zwischen äusserer und innerer Bewegung?

Mit dieser kleinen Übung haben Sie die Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie KBT kennengelernt: Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage des Denkens, des Fühlens und des Handelns. Konzentrativ heisst die Aufmerksamkeit ungeteilt dem Hier und Jetzt zu widmen. Bewegung meint die Bewegung als Funktion, aber auch die emotionale Bewegung, die mit der Handlung in Verbindung steht, und die entwicklungspsychologische Bewegung: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Im nachfolgenden Artikel erhalten Sie eine kleine Einführung in die Konzentrative Bewegungstherapie (Entstehungsgeschichte *siehe Kasten*).

Eine Fallgeschichte

Eine Patientin, 37 Jahre alt, mit Diagnose rezidivierende Lumbalgien seit 10 Jahren, leidet seit drei Jahren ständig an Schmerzen. Sie hat alle somatischen Behandlungsarten (Phy-

Comprendre les interactions entre le corps et l'esprit, améliorer la perception de soi, détendre les postures fixées et étendre les compétences d'action autonomes – tels sont les objectifs de la thérapie motrice concentrative (TMC). En Allemagne, cette méthode est très répandue dans le milieu de la psychiatrie/psychosomatique; elle est encore relativement peu connue en Suisse.

Avant de continuer, portez votre attention sur votre posture actuelle et essayez d'être à l'écoute des différentes parties de votre corps (bras, jambes, dos, chaud, lourd, froid, détendu, en mouvement, tendu...). Maintenant, concentrez votre attention sur votre ressenti intérieur du moment (agité, joyeux, inquiet, éveillé...). Y a-t-il un lien entre le mouvement intérieur et extérieur?

Grâce à ce petit exercice, vous avez pris connaissance des bases de la TMC; la perception et le mouvement se trouvent au fondement de la pensée, de la sensation et de l'action. «Concentrative» veut dire que l'on concentre toute son attention sur ce qui se passe ici et maintenant. «Motrice» désigne le mouvement en tant que fonction, mais aussi le mouvement émotionnel en lien avec l'action et le mouvement en termes de psychologie du développement: passé, présent et avenir. L'article suivant vous offre une petite introduction à la TMC (historique *voir encadré*).

Une étude de cas

Une patiente âgée de 37 ans, souffrant de lombalgies récurrentes depuis 10 ans, éprouve des douleurs constantes depuis trois ans. Elle a essayé tous les traitements somatiques (physiothérapie, massage, fangothérapie...), aucun ne l'a soulagée. La patiente est vendeuse, une rente AI est à l'examen.

Zur Entstehungsgeschichte der Konzentrativen Bewegungstherapie

Die KBT® ist aus der Gymnastikbewegung der Zwanziger- und Dreissigerjahre des letzten Jahrhunderts entstanden. Das Anliegen der Gymnastiklehrerin Elsa Gindler (1885–1961) war es, sich von reinen gymnastischen Übungen ab- und zur Eigenwahrnehmung hinzuwenden: «Werden sie *erfahrbereit*.» Gertrud Heller (Schülerin von Gindler) und Helmuth Stolze (Psychoanalytiker aus München) begannen in den Fünfzigerjahren damit, die leibseelischen Zusammenhänge, innere und äussere Bewegung, in ihre Arbeit mit aufzunehmen. 1958 stellte Helmuth Stolze die Methode als «Konzentrativen Bewegungstherapie» bei den Lindauer Psychotherapiewochen¹ vor.

Christine Gräff (Krankengymnastin, heute KBT-Therapeutin und Lehrbeauftragte im DAKBT) arbeitete 1958 bis 1961 erstmals in der Psychosomatischen Klinik in Freiburg mit der KBT. Seit dieser Zeit entwickelten Therapeuten aus verschiedenen Berufsgruppierungen die KBT als eine körperorientierte, psychotherapeutische Methode. 1975 gründete Ursula Kost, Ärztin und Psychotherapeutin, den Deutschen Arbeitskreis für KBT (DAKBT). Die Methode wurde vermittelbar gemacht, indem ein differenziertes Curriculum zur Weiterbildung entwickelt wurde. Die KBT breitete sich im europäischen Raum aus. 2001 wurde der europäische Arbeitskreis (EAKBT) gegründet, der Schweizer Arbeitskreis gründete im selben Jahr einen eigenen Verein.

Die KBT-Methode wird berufs begleitend gelernt und setzt einen Beruf aus den Bereichen Medizin, Psychologie oder Pädagogik voraus. www.dakbt.de; www.chkbt.ch

siotherapie, Massage, Fango...) ausprobiert, nichts hat geholfen. Die Patientin ist Verkäuferin, eine IV-Rente steht an zur Klärung. Sie hat grosse finanzielle Schwierigkeiten durch eine Scheidung und ist deswegen zu ihrer älteren Schwester gezogen, welche sie sehr bevormundet.

Während einer KBT-Stunde erzählt die Patientin von ihrer Lebenssituation. Im Erzählen wird ihre Haltung starr und steif. Im Anregen, diese Haltung bewusst wahrzunehmen, bemerkt die Patientin erstaunt, dass sie auch emotional gerade sehr starr und wütend ist, was aber keiner merken soll. Ich berühre den Rücken der Patientin mit meiner Hand dort, wo ich die meiste Spannung wahrnehme – worauf in Stimme und Ausdruck der Ärger noch spürbarer wird. Die Spannung im Rücken lässt nach, nachdem der erste Ärger über ihre momentane Situation ausgesprochen ist. «Hört auf mich zu bevormunden», ist ihre Kernaussage.

Meine Hand erlebt sie als Unterstützung im Sinn von «ich bin nicht allein auf diesem Weg». Auf meine Anregung hin, diese Aussage noch zu verstärken, nimmt die Patientin einen Stab, stellt ihn mit Wucht neben sich und sagt: «Ich will eigenständig sein.» Was eben noch als Affekt im Körper gehalten war, konnte bewusst gemacht und emotional verarbeitet werden.

¹ Lindauer Psychotherapiewochen: seit den Fünfzigerjahren jährlich stattfindender zweiwöchiger Weltkongress der Psychotherapeuten.

Historique de la thérapie motrice concentrative

La TMC est issue du mouvement gymnique des années 20 et 30 du siècle passé. L'objectif de la professeure de gymnastique Elsa Gindler (1885–1961) était de s'écarter des exercices purement gymniques et de s'intéresser à la perception de soi: «Devenez *prêts à ressentir*.» Dans les années 50, Gertrud Heller (une élève de Gindler) et Helmuth Stolze (psychanalyste de Munich) ont commencé à intégrer les interactions corps-esprit, le mouvement intérieur et extérieur dans leur travail. En 1958, Helmuth Stolze a présenté la méthode lors des Semaines de psychothérapie de Lindau¹ sous le nom de «thérapie motrice concentrative».

Christine Gräff (physiothérapeute, aujourd'hui thérapeute en TMC et chargée de cours au DAKBT) a travaillé pour la première fois avec la TMC de 1958 à 1961 à la clinique psychosomatique de Fribourg. Depuis cette époque, les thérapeutes de différentes professions ont développé la TMC en tant que méthode de psychothérapie axée sur le corps. En 1975, Ursula Kost, médecin et physiothérapeute, a fondé le Deutscher Arbeitskreis für KBT (DAKBT). La méthode a pu être enseignée grâce au développement d'un cursus différencié pour la formation continue. La TMC s'est développée en Europe. Le cercle de travail européen (EAKBT) a été fondé en 2001, le cercle suisse a créé sa propre association la même année.

La TMC est apprise en cours d'emploi et requiert l'exercice d'une profession dans les domaines de la médecine, de la psychologie ou de la pédagogie. www.dakbt.de; www.chkbt.ch

Elle a de grandes difficultés financières suite à un divorce et a dû déménager chez sa sœur aînée, qui a une attitude assez paternaliste à son égard.

Au cours d'une séance de TMC, la patiente décrit sa situation de vie. Pendant le récit, sa posture devient raide et figée. Lorsque je l'engage à prendre conscience de cette posture, la patiente remarque avec surprise qu'elle est également très figée et furieuse au niveau émotionnel, ce que personne ne doit cependant remarquer. Je pose ma main sur le dos de la patiente à l'endroit où je perçois la plus grande tension. Sur ce, la colère devient encore plus manifeste dans la voix et l'expression de la patiente. La tension dans le dos se réduit une fois que la patiente a exprimé sa colère à l'égard de sa situation actuelle. «Arrêtez de me traiter comme un enfant», voilà sa revendication principale.

Elle ressent ma main comme un soutien, dans le sens de «Je ne suis pas seule sur cette voie». Je l'encourage à renforcer encore cette affirmation. La patiente prend un bâton, le pose avec vigueur à côté d'elle et dit: «Je veux être indépendante.» La patiente a pu prendre conscience de l'affect qu'elle gardait dans son corps et le traiter au niveau émotionnel.

¹ Semaines de psychothérapie de Lindau: congrès mondial des psychothérapeutes, qui dure deux semaines et qui a lieu chaque année depuis les années 50.

Theorie und Methode der KBT

Dieser Verlauf einer KBT-Stunde zeigt die Grundelemente der Konzentrativen Bewegungstherapie als eine körperorientierte psychotherapeutische Methode: Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage des Denkens, Fühlens und des Handelns werden diagnostisch und therapeutisch genutzt.

Théorie et méthode de la TMC

Cette description d'une séance de TMC en montre les éléments de base en tant que méthode de psychothérapie axée sur le corps: la perception et le mouvement en tant que base de la pensée, de l'émotion et de l'action sont utilisés comme moyens diagnostique et thérapeutique. À la base de cette

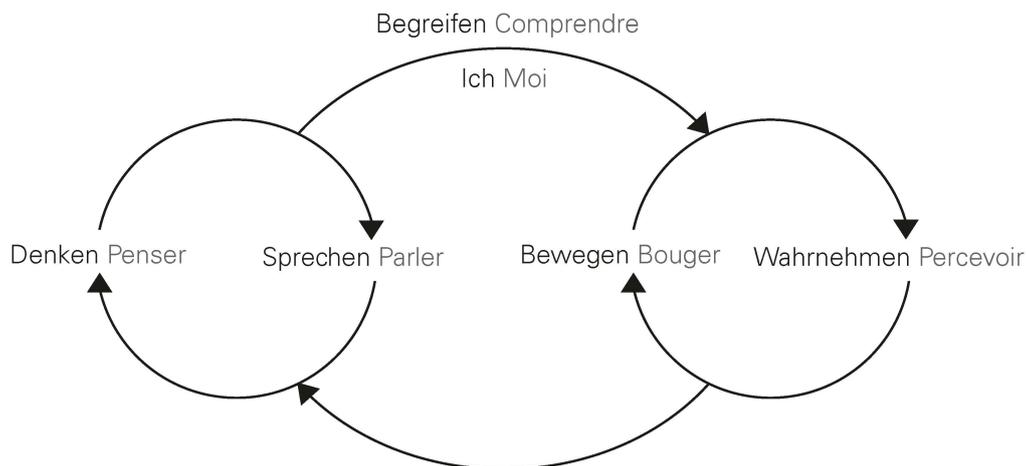


Abbildung: Der Gestaltkreis von Viktor von Weizsäcker (1940): Wahrnehmung, Denken und Sprechen beziehen sich in einem Regelkreis aufeinander. Der averbale Gestaltkreis des Bewegens und Wahrnehmens und der verbale Gestaltkreis des Denkens und Sprechens sind Teile eines größeren Gestaltkreises des Begreifens, der Erkenntnis. [6] | Illustration: Le cercle de Viktor von Weizsäcker (1940): la perception, la pensée et la parole s'influencent mutuellement selon un schéma circulaire. Le cercle averbal du mouvement et de la perception et le cercle verbal de la pensée et de la parole font partie d'un cercle plus grand de la compréhension, de la prise de conscience. [6]

Dahinter steht die Überlegung von Viktor von Weizsäcker², dass Wahrnehmung, Sprechen und Denken keine gesonderten Vorgänge sind, sondern sich wie in einem Regelkreis aufeinander beziehen (*siehe Abbildung*). Der averbale Gestaltkreis des Bewegens und Wahrnehmens und der verbale Gestaltkreis des Denkens und Sprechens sind Teile eines größeren Gestaltkreises des Begreifens, der Erkenntnis. [1] Auf dem Hintergrund tiefenpsychologischer Entwicklungsmodelle (Erik Erikson und Margaret Mahler) und lerntheoretischer Überlegungen (Jean Piaget) wird Sinneserfahrung und tiefenpsychologische Bearbeitung verbunden.

Zur therapeutischen Arbeit gehört ein *Handlungsteil*, bei dem die Selbstwahrnehmung in Ruhe und Bewegung, in der Beziehung zum umgebenden Raum und zur Zeit angeregt wird – Wahrnehmung und Bewegung im Hier und Jetzt. Das Einbeziehen von Gegenständen ist dabei ein wesentlicher Bestandteil der Methode. Gegenstände dienen als Realobjekte, als Symbol, als Mittel zur szenischen Gestaltung oder

therapie se trouve le travail de Viktor von Weizsäcker², selon lequel la perception, la parole et la pensée ne sont pas des processus séparés mais s'influencent mutuellement selon un schéma circulaire (*voir illustration*). Le cercle averbal du mouvement et de la perception ainsi que le cercle verbal de la pensée et de la parole font partie d'un cercle plus grand de la compréhension, la prise de conscience. [1] Sur la base de modèles développementaux de psychologie des profondeurs (Erik Erikson et Margaret Mahler) et de réflexions théoriques sur l'apprentissage (Jean Piaget), l'expérience des sens est reliée au traitement de psychologie des profondeurs.

La thérapie comprend une *partie d'action* au cours de laquelle on encourage la perception de soi au repos et en mouvement, en relation avec l'espace autour de soi et le temps – la perception et le mouvement dans l'ici et maintenant. L'utilisation d'objets fait partie intégrante de la méthode. Ils servent d'objets réels, de symboles, d'accessoires de mise en scène ou d'objet transitionnel. Les objets transitionnels

² Viktor von Weizsäcker war Arzt und gilt als ein Begründer der psychosomatischen Medizin.

² Viktor von Weizsäcker était médecin et est considéré comme l'un des fondateurs de la médecine psychosomatique.

auch als Übergangsobjekt. Übergangsobjekte sind Gegenstände, welche den Übergang von der realen Aussenwelt zu einer inneren Repräsentanz ermöglichen. Im Kindesalter kann beispielsweise der Teddybär die Trennung von der Mutter erleichtern. Die Arbeit mit Symbolen ist eine Besonderheit der KBT: Sie fördert die Fähigkeit, bisher nicht in Worte fassbare Gefühle zu differenzieren und mitteilen zu können. Durch die Handlungsteile können Verhaltensweisen erprobt und durch Wiederholung vertieft werden. Helmuth Stolze nennt diesen Vorgang «Übung ohne zu üben». [2]

Das Erlebte wird anschliessend in einem *Gesprächsteil* verbalisiert, reflektiert und durch Assoziationen vertieft. Dabei können Erinnerungen belebt werden, die bis in die frühe Kindheit zurückreichen. Unbewältigte Konflikte finden oft Ausdruck in Haltung, Gebärde und Verhalten.

Die Ziele der Konzentrativen Bewegungstherapie bestehen im Abbau fixierter Haltungen und Erwartungen sowie im Verstehen der leib-seelischen Zusammenhänge, in dem die Selbstwahrnehmung angeregt wird. Krankmachendes oder kränkendes Selbst- und Fremdverhalten kann leichter erkannt und abgebaut werden. Dies eröffnet den Weg zu einer grösseren Autonomie und einer kompetenteren Lebens- und Beziehungsgestaltung. [3]

Indikationen

Die KBT kann vom Kindesalter an bis hin zum höheren Erwachsenenalter eingesetzt werden, sie eignet sich sowohl für ganz bestimmte Krankheitsbilder als auch für gesunde Personen:

- Krankheitsbilder: psychosomatische Erkrankungen, neurotische und somatoforme Störungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Belastungsstörungen und Entwicklungsstörungen
- Selbsterfahrung bei Gesunden: im individuellen Lebensprozess zur Stabilisierung und Weiterentwicklung, Prävention von Erkrankung
- Therapeutisch Tätige: mit Interesse für die speziellen Aspekte des körperlichen Dialogs im therapeutischen Prozess, zur Supervision und zur Burnout-Prophylaxe.

In Deutschland gehört die Methode zum Standard im klinischen Setting. In mehr als 140 psychosomatisch/psychiatrischen Kliniken wird sie als körperorientierte psychotherapeutische Methode angeboten.³ Die KBT ist aber ebenso in therapeutischen Praxen und Beratungsstellen, in der Erwachsenenbildung und Prävention zu finden. In der Schweiz steht der Aufbau von Arbeitsfeldern noch am Anfang.

³ Andere körperorientierte psychotherapeutische Verfahren sind z.B. die Integrative Bewegungstherapie IBT, die Tanztherapie oder die Funktionelle Entspannungstherapie FE.

sont des objets qui permettent de passer du monde extérieur à la représentation intérieure. Par exemple, pour un enfant, l'ours en peluche peut faciliter la séparation d'avec sa mère. Le travail avec des symboles est une particularité de la TMC: elle améliore la capacité à différencier et à communiquer des émotions sur lesquelles on ne peut pas mettre de mots. Les parties d'action permettent d'étudier les comportements et de les approfondir par la répétition. Helmuth Stolze appelle ce processus «Übung ohne zu üben» («exercice sans s'exercer»). [2]

Le vécu est ensuite verbalisé, réfléchi et approfondi par des associations dans une *partie de verbalisation*. On peut ainsi ranimer des souvenirs qui remontent jusqu'à la petite enfance. Les conflits non résolus trouvent souvent leur expression dans la posture, les gestes et le comportement.

Les objectifs de la TMC consistent à détendre les postures et les attentes fixes ainsi qu'à comprendre les liens psychosomatiques en renforçant la perception de soi. Un comportement maladif ou qui rend malade, que ce soit le sien ou celui des autres, peut être reconnu et traité plus facilement. Ceci ouvre la voie vers une plus grande autonomie et une gestion plus compétente de la vie et des relations. [3]

Indications

La TMC peut être utilisée auprès d'enfants comme d'adultes même âgés, elle convient aussi bien à des pathologies précises qu'à des personnes en bonne santé.

- Pathologies: maladies psychosomatiques, troubles névrotiques et somatoformes, troubles du comportement alimentaire, troubles de la personnalité, troubles dus au stress et troubles du développement
- Perception de soi pour les personnes en bonne santé: dans le processus de vie individuel pour la stabilisation et le développement, la prévention de maladies
- Pour les thérapeutes: en lien avec les aspects spécifiques du dialogue corporel dans la thérapie, pour le suivi et la prévention du burn-out.

En Allemagne, la méthode est couramment utilisée dans les cliniques. Elle est proposée en tant que méthode de psychothérapie axée sur le corps dans plus de 140 cliniques psychosomatiques/psychiatriques.³ La TMC se retrouve également dans les cabinets et les centres de conseil, dans la formation des adultes et la prévention. En Suisse, la création de domaines de travail de ce type est encore à ses débuts.

³ D'autres méthodes de psychothérapie axées sur le corps sont p.ex. la thérapie motrice intégrative, la danse-thérapie ou la thérapie fonctionnelle de détente.

Wissenschaftliche Auseinandersetzung

1999 wurde im Deutschen Arbeitskreis für KBT (DAKBT) eine Forschungsgruppe ins Leben gerufen. Einmal im Jahr werden auf einer Forschungswerkstatt empirische Untersuchungen zur KBT vorgestellt und in einem Forum aus Wissenschaftlern und praktizierenden KBT-Therapeuten diskutiert.⁴ Wesentliche Grundannahmen der KBT, zum Beispiel die wichtige Funktion des Körpers als Gedächtnisträger zurückliegender, dem bewussten Gedächtnis manchmal nicht zugängliche lebensgeschichtliche Inhalte, werden durch die Forschungen der Neurobiologie in den letzten Jahren bestätigt. [4]

Évaluation scientifique

En 1999, un groupe de recherche a été créé dans le Deutscher Arbeitskreis für KBT (DAKBT). Une fois par an, des études empiriques sur la TMC sont présentées au cours d'un atelier de recherche et discutées par un forum composé de scientifiques et de thérapeutes de TMC en exercice.⁴ Les postulats de base de la TMC, par exemple la fonction importante du corps en tant que support de la mémoire d'événements passés, qui ne sont parfois pas accessible à la mémoire consciente, ont été confirmés par les recherches en neurobiologie de ces dernières années. [4]



Ein 13-jähriger Junge mit Tendenz zur Grenzüberschreitung und Selbstüberschätzung ordnet Gegenstände an, die ihm gefallen (Bild 1). Die Konflikte engen ihn ein: Der Elch steht für eine vorgegebene Struktur, die jedoch auch Heimat gibt. Der Junge nimmt die Gegenstände vom Elch, «jetzt fühle ich mich freier». Er strebt nach Freiheit, vermisst darin aber die Struktur (Bild 2). Als Symbol wählt der Junge spontan den Ball, welcher «schnell, genau und zielgerichtet» ist, im Sinne von richtig und gut (Bild 3). Die Symbolisierung zeigt reife Überlegungen, aber auch die Unruhe und Spannung, in der sich das Kind oft befindet. | Un adolescent de 13 ans ayant tendance à dépasser les limites et à se surestimer classe des objets qui lui plaisent (image 1). Il est en proie à des conflits: l'élan représente une structure donnée, qui tient aussi lieu de patrie. L'adolescent prend les objets de l'élan, «à présent je me sens plus libre». Il aspire à la liberté, mais la structure lui manque (image 2). L'adolescent choisit spontanément la balle comme symbole, qui est «rapide, précise et orientée vers un but précis», dans le sens de bon et exact (image 3). La symbolisation témoigne d'une pensée mûre, mais aussi de l'agitation et de la tension que connaît souvent l'enfant.

Der Physiotherapie kommt oft auch eine psychosomatische Funktion zu. Die Patienten erfahren im Mobilisieren der körperlichen Funktionsabläufe und mit dem körperlichen Berühren auch ein Angenommensein im Psychischen. Die Physiotherapie weckt Hoffnungen, fördert Selbstvertrauen, kann aber auch Grenzen und Hindernisse aufzeigen. Der nahe Kontakt mobilisiert Bedürfnisse nach Aussprache und manches Mal gerät die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut an eigene Grenzen. Hier kann die KBT zum Verstehen psychosomatischer Zusammenhänge sehr dienlich sein und die Handlungskompetenz erweitern. [5] |

La physiothérapie a souvent aussi une fonction psychosomatique. En mobilisant les processus corporels et via le contact physique, on produit également un effet psychique. La physiothérapie suscite des espoirs, améliore la confiance en soi, mais peut aussi rencontrer des limites et des obstacles. Le contact rapproché pousse le patient à vouloir s'exprimer et le physiothérapeute se heurte parfois à ses propres limites. Dans ce cas, la TMC peut s'avérer très utile pour comprendre les interactions psychosomatiques et améliorer les compétences du thérapeute. [5] |

⁴ Das Archiv der empirischen Arbeiten zur KBT finden sie unter www.dakbt.de

⁴ Vous trouverez les archives des travaux empiriques sur la TMC sous www.dakbt.de

Weiterführende Literatur | Bibliographie approfondie

- Evelyn Schmidt (Hrsg.): Lehrbuch Konzentrierte Bewegungstherapie. Schattauer Verlag Stuttgart, 2006.
- Christine Gräff: Konzentrierte Bewegungstherapie in der Praxis. Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 2008.
- Karin Schreiber-Willnow: Körper, Selbst- und Gruppenerleben in der stationären Konzentrierten Bewegungstherapie. Psychosozialverlag Giessen, 2000.

Literatur | Bibliographie

1. Silvia Cserny, Christa Paluselli: Der Körper ist der Ort des psychischen Geschehens. Verlag Königshausen & Neumann GmbH Würzburg, 2006.
2. Helmuth Stolze: Die Konzentrierte Bewegungstherapie. Springer-Verlag Berlin, 1989.
3. Veronika Pokorny, Markus Hochgerner, Silvia Cerny: Konzentrierte Bewegungstherapie. Facultas Universitätsverlag Wien, 1996.
4. Hans Becker: Konzentrierte Bewegungstherapie. Georg Thieme Verlag Stuttgart, 1981.
5. Rosemarie Gässler, Sabine Roos: Was ist Konzentrierte Bewegungstherapie? In: Konzentrierte Bewegungstherapie 2009, Heft 40: 85-88.
6. Braun, EE: Gestaltkreis und Symbolisierung. In: Konzentrierte Bewegungstherapie 2009, Heft 40: 34-43.



Gudula Schaack

Gudula Schaack ist Physiotherapeutin, Psychotherapeutin ECP (Europäisches Zertifikat für Psychotherapie) und Therapeutin für Konzentrierte Bewegungstherapie. Sie führt in Thun eine psychologische Praxis und engagiert sich im Schweizer Arbeitskreis für KBT.

Gudula Schaack est physiothérapeute, psychothérapeute (certificat européen de psychothérapie -ECP) et thérapeute spécialisée en TMC. Elle gère un cabinet de psychologie à Thoun et participe au cercle suisse de travail pour la TMC.



Thera-Band



GYMSTICK™
einfach genial



Spezialkörper-Training oder ganz! Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Umfängliche einzelne Übungen und komplexe Bewegungseinheiten sind möglich.

Zur Auswahl stehen drei farblich gekennzeichnete Widerstandskufen in praktischer Verpackung mit DAC- oder als Teleskop-Gymstick (ausziehbar).

Fitness mit dem Thera-Band für jedes Niveau und Alter

Die regelmäßige Ausübung eines Kraftprogrammes ist Bestandteil für gesunden Sport. Zudem wirkt es vorbeugend gegen den im heutigen Sitzzeitalter häufigen Haltungserfall.

Theraband können Sie überall hin mitnehmen, ist einfach anzuwenden, effektiv, wirksam und erst noch äusserst preiswert. Ob Anfänger oder Profi: Sie können Theraband blitzschnell an die jeweilige Übung und Ihren Leistungsstand anpassen.

BEZUGSQUELLEN AUFANFRAGE

Generalimporteur, LINT Wollwilien
Tel. +41 (0) 41 577 84 88, kontakt@lnt.ch
www.lnt-mat.ch, www.gymstick.ch

www.LINT.ch