

....zu einem neuem Lebensgefühl...



SOMA ist eine Körperarbeit, die durch direktes Arbeiten am Faszien- und Muskelsystem, den Körper von Jahrzehnten alten Verklebungen und chronischen Verspannungen löst und wieder aufrichtet.

Verklebungen des Bindegewebes haben große negative Auswirkungen auf Körperhaltung und Beweglichkeit, den Stoffwechsel und das Immunsystem des Körpers. Sie bestimmen über Gesundheit und Lebensqualität und sind die Ursachen vieler körperlichen und geistigen Probleme.

Eine tiefgehende, anhaltende Wirkung wird erreicht durch das Lösen von chronische Muskelverspannungen und Verklebungen der Muskelhäute.

In den Ihren gesamten Körper aufbauenden Sitzungen werden ohne Hilfsmittel nur mit Fingern, Knöcheln, Faust und Ellbogen die Verklebungen aufgelöst. Die Faszien werden ausgestrichen und die Muskulatur wird befreit, zurück zu einer unbelasteten Struktur.

Negative physische und psychische Einwirkungen (STRESS) lassen uns unsere Muskeln anspannen. Nach Verletzungen, Unfällen, Operationen z.B. nehmen wir eine sogenannte "Schon- und Schutzhaltung" ein. Dabei werden zwar die angegriffenen Körperteile geschützt, die Muskeln jedoch chronisch angespannt.

Vor allem unser Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung, ist eine entscheidene Lebensgrundlage und spielt eine große Rolle.

Wir übernehmen auch im Kindesalter oft Verhaltensweisen wie Gesten, Mimik, Gewohnheiten und Körperhaltungen von Bezugspersonen, die wir besonders mögen. So kann eine ständig wiederkehrende Zurückweisung zu einer dauerhaften Verspannung führen. Über das Nervensystem erfolgt eine dauerhafte Programmierung, die Muskeln in gewissen Bereichen anzuspannen.

Muskulatur und die Psyche haben dadurch nicht mehr ihre ursprüngliche Freiheit. **Die Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt und drückt sich durch innere und äußerer Haltung zum Leben aus.** Nun müssen ganze Muskelgruppen, anstelle eines spezifischen Muskels mobilisiert werden, was sehr viel mehr Energie kostet.

Die Leistungsfähigkeit ist reduziert! Man fühlt sich gedrückt, unwohl, uneins und ist anfällig für jeder Art von Störungen!

Was geschieht bei SOMA?

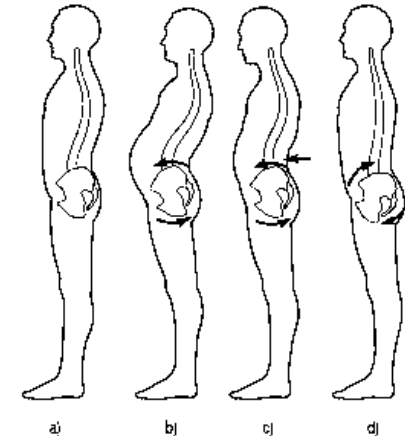
Spannungen und Blockaden, werden aus dem chronischen ins normale Bewußtsein gebracht und können sich erst jetzt wieder lösen.

Muskel- oder Gelenkschmerzen sind fast immer reduziert oder verschwunden.

Die verbesserte Blutzirkulation, dient der besseren Versorgung mit Sauerstoff, und der erhöhte Lymphfluss, läßt Abfallstoffe schneller abtransportieren.

Beschwerden, die ihren Ursprung in muskulären Verspannungen haben, werden um vieles besser, oder verschwinden völlig. Beispielsweise wurden im Lenden- und Nackenwirbelbereich, bei Spannungskopfschmerz, oder Migräne, Gelenk-, Muskelschmerzen usw., große Besserungen beobachtet.

Ein Ergebnis der Methode ist, daß man mit geringerem Kraftaufwand aufrechter (zu sich) steht, angemessener auf Situationen reagiert und sich mit mehr Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit bewegt.



a) „Gut“: ausbalanciert und energievoll.

b) c) d) „Schlecht“: sind für körperliche- und geistige Beschwerden anfällig.

Da der Mensch körperlich, seelisch und geistig eine Einheit darstellt (SOMA), wirkt sich die strukturelle Verbesserung, harmonisierend auf Psyche, Geist und Körper.

... in allen Lebensbereichen!

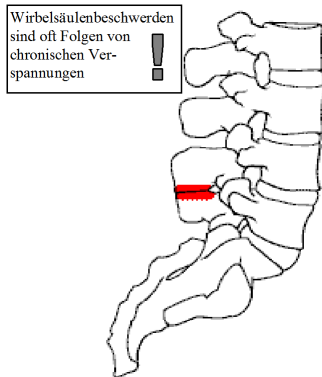
Was ist SOMA?

Der Schlüssel für den Erfolg von SOMA

Faszien sind in fast allen Tierarten und natürlich auch beim Menschen zu finden. Das besondere aber ist, dass es zwischen den Faszien zu Verklebungen kommt und sie auch verdicken können. Bei den SOMA Sitzungen werden die Faszien wieder nach Möglichkeit in ihre ursprüngliche Funktionalität und dem Zusammenspiel mit Nervensystem integriert.

Bill Williams hat schon vor 40 Jahren die Rolle der Faszien erkannt und innerhalb der SOMA -Sitzungen Techniken entwickelt um dabei auch Verklebungen und Verdickungen der Faszien zu lösen.

Die positiven Auswirkungen des SOMA- Prozesses, zeigen sich noch längere Zeit nach Abschluss. Der Körper selbst, arbeitet weiter an der Neuorientierung und Neustrukturierung seines Muskel- und Nervensystems.



SOMA arbeitet in einer sehr viel angenehmeren und weniger störenden Weise mit dem Körper, als andere Formen von Tiefengewebs-Therapien. Die Arbeit ist deutlich wirkungsvoller und tiefer, weil es dem Klienten möglich ist, den Prozess sowohl physisch als auch psychisch zu akzeptieren.

Grundsätzlich kann sich jeder dem SOMA- Prozess unterziehen. Wenn Sie sich für SOMA interessieren,

oder sich einer Behandlung unterziehen wollen, biete ich Ihnen eine **kostenlose und unverbindliche Beratung** an.

Was Sie von SOMA erwarten können:

- Lösen der chronischen Verspannungen und Störungen
- Mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Körperhaltung, größere Elastizität
- Weniger stressbedingte Krankheiten.....
- Mehr Selbstvertrauen und Stabilität
- Besseres körperliches und emotionales Bewusstsein
- Steigerung der Reaktions- und Empfindungsfähigkeit
- Mehr Kreativität und weniger starres Verhalten
- Größere Klarheit bei Entscheidungen
- Aussehen und Gefühl jünger zu sein

Wer hat SOMA entwickelt?

Die SOMA- Methode wurde von Dr. Bill Williams und Dr. Ellen Gregory auf der Grundlage von Dr. Ida Rolfs „Struktureller Integration“ (Rolfing) entwickelt. Der weitere Aufbau der Methode gelang durch gezielte Forschungen und Experimente sowie durch Dr. Williams außerordentliche Erfahrungen als Körpertherapeut. Das SOMA- Institut, ist als Universität anerkannt und hat seinen Sitz in Cainesville, Florida (USA). SOMA ist ein lebendiger Prozess und entwickelt sich immer weiter.

Eine überzeugende Verbesserung des allgemeinen Befindens, ist schon nach der ersten Sitzung keine Seltenheit.

Die Sitzungsdauer ist ca. eine Stunde. SOMATIK ist keine Massage und greift nicht in die Bereiche ärztlicher Diagnostik oder Therapie ein.

Weitere Informationen:

ROLAND FANDERL (Region Nordbayern)
Staatl. gepr. Sportlehrer
Certified SOMA-Practitioner
Touch for Health Instructor (Akupressur-Technik)

D-90763 Fürth Kaiserstr. 97
Telefon 0172 / 86 30 389 oder 0911 / 77 14 96
E-Mail: roland.fanderl@web.de

Helfen Sie ihrem Körper...



SOMA®
SOMA
Neuromuskuläre Integration

Faszien-Nerven-Muskel-Therapie