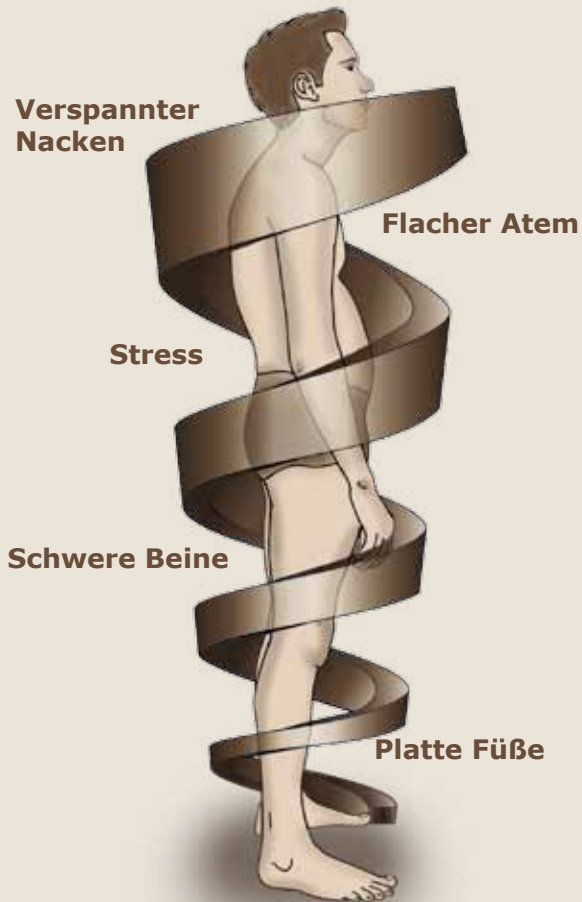


STRUKTURELLE INTEGRATION



Schwerkraft wirkt auf jeden von uns



Martin Grütz

Ich bin Martin Grütz, geboren 1977, und seit 2000 als staatlich anerkannter Masseur in Berlin selbstständig tätig.



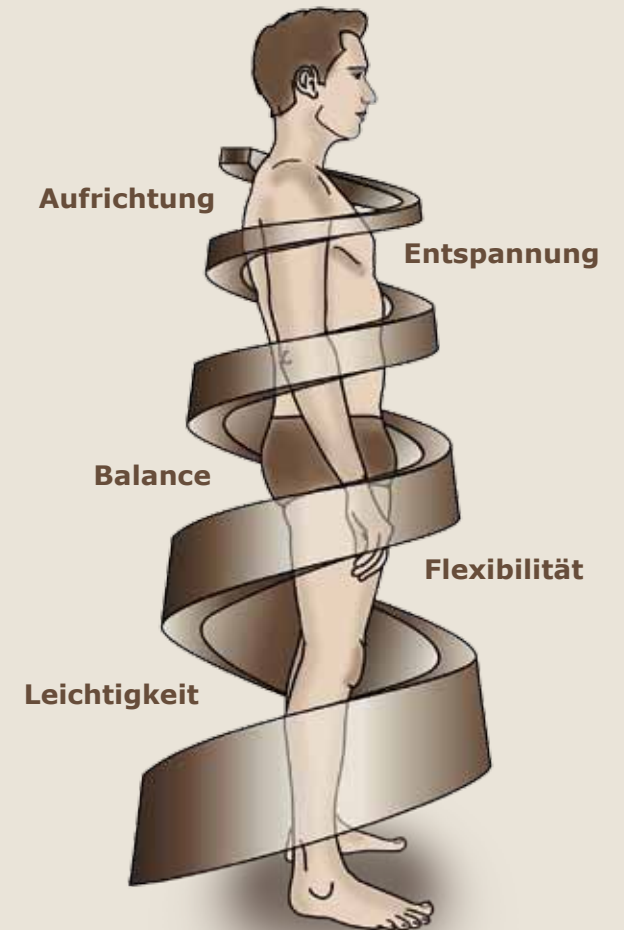
Die Weiterbildung zum Therapeuten für Strukturelle Integration habe ich 2004 am Institut für Strukturelle Körpertherapie in Nürnberg absolviert und meine Kenntnisse anschließend bei der US-amerikanischen Therapeutin und Dozentin Liz Steward vertieft.

Primärer Ansatz meiner therapeutischen Arbeit ist es, Gesundheit und Wohlbefinden wiederherzustellen, zu fördern und langfristig zu erhalten.

Auch nach mehreren Jahren beeindruckt es mich immer wieder, wie sich Menschen im Laufe der 10 Sitzungen durch die intensive und wohltuende Berührung in Haltung, Bewegung und Selbstwahrnehmung verändern.

Martin Grütz
Strukturelle Integration
Behmstraße 73, 10439 Berlin
Telefon 030 22 19 81 22
Mobil 0178 5555 838
E-Mail post@martin-gruetz.de
internet www.martin-gruetz.de

Gute Körperhaltung – leicht gemacht



STRUKTURELLE INTEGRATION



Was die Strukturelle Integration ist.

Strukturelle Integration ist eine Massagetechnik, die eine bessere Ökonomie zwischen Körperhaltung und Schwerkraft herstellt. Durch aktive und passive Mitarbeit des Klienten lassen sich Aufrichtung, Leichtigkeit und Balance schaffen.

Entwickelt wurde diese Methode von der US-Wissenschaftlerin und Yogalehrerin Dr. Ida P. Rolf. Sie erforschte, wie sich ein Körper im Schwerkraftfeld der Erde bewegt und suchte eine Möglichkeit, ihn in eine ausgewogene Haltung zu bringen. Sie erkannte das Bindegewebe als das „Organ der Form“. Es umhüllt die Organe, durchdringt den Körper und gibt ihm seine innere und äußere Form.

Dr. Rolf manipulierte das Bindegewebe und leitete den Klienten zu bestimmten Bewegungsabläufen an. So war es ihr möglich, bestehende Strukturen zu lösen und gemeinsam mit der behandelten Person bewusst neue Bewegungsmuster zu entwickeln. Das Nervensystem erhält dabei Impulse, die diese neuen Bewegungsmuster stabilisieren und zu einer verbesserten Körperhaltung führen.

Was kann Strukturelle Integration bewirken?

Primäres Anliegen ist es, die Beweglichkeit des Menschen zu optimieren. Durch die Behandlung werden Atmung und Bewegung des Körpers flüssiger und natürlicher. Somit können sich Verkrampfungen und Schmerzen lösen, die auf jahrelanger Fehlbelastung und Stress beruhen. Es stellt sich ein allgemeines körperliches und seelisches Wohlbefinden ein.

Was wird gemacht?

Analyse: In einem unverbindlichen Vorgespräch analysiere ich Ihre spezifischen Probleme und bespreche mit Ihnen die Möglichkeiten und Grenzen der Strukturellen Integration. Im Rahmen von 10 Sitzungen werden verschiedene Arbeitszonen definiert und innerhalb von 3-6 Monaten systematisch behandelt.

Atmung: Zunächst wird die Atemmechanik unter strukturellen Gesichtspunkten analysiert und therapiert. Ein freier Atem vitalisiert den Menschen und verbindet den gesamten Körper mit der Umwelt. Die zweite Sitzung befasst sich mit den Füßen: Eine optimale Fußstellung wirkt unterstützend und stärkend auf den Körper und schafft Länge im Rücken.

Wirbelsäule: An den Rippen und am Becken wird in der dritten Sitzung gearbeitet. So kann sich die Vorderseite aufweiten und die Atmung vertiefen. In den folgenden drei Sitzungen stehen Beine und Becken im Vordergrund, um die Wirbelsäule weiter aufzurichten.

Kopf & Schultern: In der siebten Sitzung werden der Schultergürtel behandelt und der Kopf ausgerichtet. Die letzten drei Sitzungen widmen sich der eigentlichen Integration des gesamten Körpers. Hier wird alles aus den vorhergehenden Behandlungen zusammengefasst, um eine dauerhaft ausbalancierte Haltung herzustellen.

Übungen: Mit kleinen Übungen während jeder Sitzung schule ich Ihre Selbstwahrnehmung und helfe die Veränderungen nach den Behandlungen zu erkennen. Es wird auch im Sitzen, Stehen und Gehen gearbeitet, um die gelösten Strukturen in neue Bewegungsabläufe zu integrieren.

Wann ist es sinnvoll?

Wenn Sie einige der folgenden Fragen mit Ja beantworten können, sollten Sie über Strukturelle Integration nachdenken.

- Haben Sie Probleme mit Ihrem Rücken, Schultern oder dem Nacken?
- Hatten Sie einen Unfall oder eine Operation, die Ihre Beweglichkeit einschränkt?
- Möchten Sie leichter liegen, sitzen oder stehen?
- Fühlen Sie Spannung und Stress in Ihrem Körper?
- Werden Sie älter und möchten Ihre Beweglichkeit verbessern?
- Praktizieren Sie Yoga, Tai Chi, Pilates, Meditation oder betreiben Sie einen anderen Sport, mit dem Sie Ihre Körperwahrnehmung und Leistung stärken wollen?
- Sind Sie Künstler, Tänzer, Schauspieler oder Sänger und wollen Ihre körperliche Ausdruckskraft schärfen?
- Sie sind Mutter geworden und spüren, dass die Schwangerschaft und das Stillen Ihre Haltung verändert hat?

Strukturelle Integration kann jedem helfen, der den Willen zur körperlichen Veränderung hat - unabhängig vom Alter. Sie ersetzt keine ärztliche, heilpraktische oder psychotherapeutische Diagnosestellung, kann aber eine laufende Behandlung sinnvoll unterstützen.