

## Was ist OSHO REBALANCING® ?

OSHO REBALANCING® ist eine Form körperorientierter Bewußtseinsarbeit, die den Menschen wieder in Harmonie bringt mit sich selbst, damit er seine ursprüngliche Einheit von Körper Verstand und Herz leben kann. OSHO REBALANCING® arbeitet mit einer einzigartigen Synthese von Körperlesen, tiefer, einfühlsamer Bindegewebsmassage, Gelenklockerung, Energie- und Atemarbeit, Körperbewußtseinsschulung, Bewegung, sowie mit Gefühlen und deren Ausdruck.



Indem der Körper sich von muskulärer Starre befreit und entspannt, wird Energie frei. Gleichzeitig können uns alte emotionale und mentale Haltungs- und Einstellungsmuster, die uns gefangen halten, bewußt werden. Die befreite Energie verhilft uns zu einem besseren Verständnis unserer selbst und unseres verborgenen Potentials. Damit kommen wir unserem Wesenskern näher, was uns ermöglicht, dem Leben zunehmend auf spontane und bedeutungsvolle Weise zu begegnen.

### Die Essenz von OSHO REBALANCING®

Die Essenz von OSHO REBALANCING® ist die liebevolle, einfühlsame Berührung. Körperarbeit ist eine der feinsten Künste und damit nicht nur eine Frage von Methoden, sondern in erster Linie ein Ausdruck von Liebe. OSHO REBALANCING® betrachtet den Körper als ein Geschenk von unschätzbarem Wert und nicht als einen Mechanismus, den es zu „reparieren“ gilt. In diesem Sinne geht OSHO REBALANCING® auf die Einzigartigkeit eines jeden Menschen ein.

### und wie ist es entstanden ?

Mitte der 70er Jahre entstand in Pune, Indien, eine Lebensgemeinschaft von Suchern um den erleuchteten Mystiker und indischen Philosophen OSHO. Viele dort zusammengekommene Bodyworker und Therapeuten verschiedenster Richtungen wurden in ihrer Arbeit von OSHO`s Lehren inspiriert.

Getragen von OSHO`s Vision vom „Ganzen Menschen“ bildete sich eine offene, experimentierfreudige Atmosphäre, in welcher diese Menschen den Mut fanden, die Begrenzungen ihrer bisherigen therapeutischen Arbeit zu überwinden. Alte Strukturen lösten sich auf, und es entstand ein spielerischer Raum, der viel kreatives Potential freisetzte und völlig neue Wege des Wachstums öffnete. Die daraus hervorgegangene Form tiefer Körperarbeit wurde 1980 erstmals als OSHO REBALANCING® bekannt. Inzwischen sind weltweit über tausend Menschen zu OSHO REBALANCING® ausgebildet worden.

Nachdem im Jahre 1990 Osho seinen Körper verlassen hatte, war für Sudas, der die Rebalancing-Ausbildungen dort mitgeleitet hatte, der Zeitpunkt gekommen, die Ausbildung nach Europa zu bringen. Ende 1990 fand in Italien die erste Ausbildung außerhalb Indiens statt.

### Grundlagen von OSHO REBALANCING®

#### Strukturelles Gleichgewicht

Ein ausgeglichener Körper zeichnet sich durch die Fähigkeit zur Ausdehnung aus. Diese Balance durch Ausdehnung ist das Ergebnis ausgeglichener vertikaler und horizontaler Linien durch den Körper. Wir befinden uns in diesem Zustand, wenn die Kraft, die wir der Schwerkraft entgegensetzen müssen um uns aufzurichten, im Körper gleichmäßig verteilt ist. Ein Zusammenziehen oder Kollabieren im Körper ist oft das Ergebnis mehrerer Faktoren. Als Reaktion auf jede Erfahrung, die wir nicht vollständig erleben, ziehen wir uns zusammen. Besonders „negative“ Gefühle wie lähmende Angst, versteckte Traurigkeit, zurückgehaltene Wut und nicht gefühlter Schmerz bewirken, daß wir uns zusammenziehen. Zudem lernen wir Kontraktion durch das Imitieren der Haltungsmuster unserer Eltern. Außerdem bewirken Verletzungen Kompensationen im gesamten Gleichgewicht des Körpers.

Deshalb ist das Lösen von Kontraktionen Voraussetzung dafür, daß der Körper sich wieder ausdehnen kann.

Das Gleichgewicht durch Ausdehnung stellt sich dann ein, wenn die Integration aller drei Ebenen im Körper geschieht: Vorder/Rückseite des Körpers, rechte/linke Seite und obere/untere Körperhälfte. Daneben ist auch das harmonische Zusammenspiel von tiefen und oberflächlichen Muskeln (Kern/Hülle-Beziehung) für das strukturelle Gleichgewicht von Bedeutung.

#### **Bewußtheit durch Berührung**

Wenn wir den Körper eines Menschen mit unseren Händen berühren - selbst ohne Druck - können erstaunliche Dinge geschehen, einfach dadurch, daß wir ganz in der Berührung gegenwärtig sind: Ein tiefes Gefühl von Energie, eine feine Kommunikation, als wenn tiefe Schichten unseres Seins berührt und bewegt würden und die Empfindung, daß wir uns dadurch selbst näherkommen und akzeptieren können. Diese Art von Berührung, obwohl nicht handlungsorientiert, ist sehr wirkungsvoll und in vieler Hinsicht nicht wissenschaftlich erklärbar. Mit der Erfahrung, daß diese „Wunder“ geschehen, können wir OSHO REBALANCING® nicht auf eine bestimmte Berührungstechnik reduzieren.

Was bewirken Veränderungen im Körper? Da tiefe Bindegewebsmassage meist mit Druck ausgeführt wird, nehmen wir an, daß dieser Druck Veränderungen hervorbringt. In Wirklichkeit ist es aber letztendlich die Bewußtheit des Berührten, die den größten Einfluß auf Veränderungsprozesse ausübt.

Wenn durch Berührung uns bisher „unbekannte“, nicht wahrgenommene Körperregionen wieder bewußt werden, geschieht Veränderung einfach. Dies bedeutet jedoch nicht, daß durch verschiedene Arten von Berührung nicht auch Veränderungen auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden können. Passive Gelenkmobilisation schafft Lockerung in den Gelenken, tiefe strukturelle Massagegriffe bewirken Veränderungen in den Bindegewebschichten des Körpers. Die Einsicht, daß Bewußtheit Veränderungen bewirkt, eröffnet die Möglichkeit, mit verschiedenen Arten von Berührung ähnliche Resultate zu bekommen. Wenn wir verstehen, daß die stärkste Wirkung, um unsere Haltungsmuster zu beeinflussen darin liegt, daß wir uns ihrer bewußt werden, können wir eine ganze Reihe von Methoden heranziehen, die diese Aufmerksamkeit fördern.

#### **Emotionale Befreiung und Bewußtheit**

Unsere emotionale, mentale und körperliche Wirklichkeit bildet eine Einheit und die verschiedenen Aspekte können nicht voneinander getrennt werden. Unsere eingefahrenen Reaktionen basieren auf unvollständig gebliebenen emotionalen Zyklen, die aus unserer Vergangenheit stammen. Unsere Körperform deutet darauf hin, wie wir unsere Erfahrungen beeinflußt haben, welchen Handlungsmustern wir folgen und sogar, wie wir uns selbst erleben und welches Bild wir von uns haben. Unsere natürliche spontane Bewegung, ein Vibrieren oder Strömen von Energie durch den ganzen Körper ist gestört oder unterbrochen durch chronische Muskelanspannung, was Reich als „Muskelpanzer“ bezeichnet hat. Dieser Panzer hält unsere Gedanken und Gefühle streng unter Kontrolle und unter Verschuß. Er ist auch dafür verantwortlich, daß wir uns unserer emotionalen Einstellungen und Denkmuster meist nur sehr schwach bewußt sind.

#### **Körperbewußtsein und Meditation**

„Leb aufmerksam - was immer du auch tust - gehen, sitzen, essen...  
oder, wenn du nichts tust, einfach nur atmest, ausruhst, im Gras

entspannst - vergiß niemals, daß du Beobachter bist. Mach es zu einem fortwährenden, inneren Vorgang ... Du wirst überrascht sein, wie dein Leben sich in seiner ganzen Qualität ändert.“ Osho

Die Betonung des Körperbewußtseins als ersten Schritt in Richtung auf ein Nach-Innen-Schauen, eine Neuorientierung unserer Bewußtheit vom Äußeren hin zu einem inneren Raum von Friede und Stille, bilden den Kern von OSHO REBALANCING®. Dieser meditative Ansatz von Körperarbeit kann den Anfang für einen tiefgreifenden Transformationsprozeß hin zu einer inneren Wachheit bedeuten, so daß wir immer weniger mit äußeren Prozessen identifiziert bleiben. Gleichzeitig geht es nicht um eine „Flucht nach innen“, sondern um eine tiefere Verwurzelung in unserer Realität (Essenz).

Wir lernen, unsere ganze Wachheit, unsere natürliche Fähigkeit zu beobachten (ohne das Beobachtete zu beurteilen) auf die Geheimnisse und die Wunder unseres eigenen Seins zu richten.

Der erste Schritt hin zu dieser Wachheit liegt darin, uns des Grundlegenden unseres Seins - unseres Körpers - mehr bewußt zu werden!

### „Grounding“

Ein wichtiges Thema von Körperarbeit und persönlichem Wachstum ist das Geerdet-Sein (Grounding). Unser Körper - als Bindeglied zwischen unserem Sein und der Außenwelt - muß wieder die Verbindung zur Erde herstellen. Unsere Beine und Füße funktionieren dabei wie die Wurzeln eines Baumes; er kann nur dann zu seiner vollen Größe heranwachsen, wenn seine starken Wurzeln tief im Boden verankert sind.

Auch wir Menschen brauchen, wenn wir einen festen Platz in dieser Existenz finden und unser ganzes Potential leben wollen, eine feste Grundlage, ein „Ver-stehen“.

Nur ein ganzheitliches Verstehen ermöglicht uns, uns in dieser Welt zu orientieren und ihr auf intelligente Weise zu begegnen. Dieses Verstehen in unser Wissen zu integrieren bedeutet, aus unseren Erfahrungen zu schöpfen, d.h. wirklich geerdet zu sein.

### Innere Achtsamkeit

Da wir in dieser **Ausbildung** mit wirkungsvollen Methoden arbeiten, welche uns unsere Abwehrmechanismen deutlich machen, ist es wichtig, eine Offenheit zu entwickeln und unsere Verletzlichkeit zu erfahren. Dies erfordert die Bereitschaft und den Mut, unsere früh erworbenen, erstarrten Muster anzuschauen. Sich in diesen Raum von Offenheit und innere Achtsamkeit zu begeben ist einer der wichtigsten Aspekte, wenn wir lernen wollen mit Menschen zu arbeiten.

Im Gruppenprozeß und durch das Geben und Empfangen von vielen Sitzungen während der Ausbildung lernen wir, in der Annahme unserer eigenen Verletzlichkeit und Feinfühligkeit, einen Raum kennen, in welchem Transformation durch Bewußtwerdung geschehen kann.

Dieser Lernansatz basiert auf der Einsicht, daß wir Menschen nur so weit in ihrem Wachstumsprozeß begleiten können, wie wir selbst in unseren eigenen Prozeß eingetaucht sind.

## Die OSHO-REBALANCING® Ausbildung

Die OSHO REBALANCING® - Ausbildung ist eine intensive, berufsbegleitende Ausbildung in ganzheitlicher Körperarbeit.





Die Ausbildung ist geeignet als Weiterbildung für Menschen in medizinisch, psychologisch, oder pädagogisch ausgerichteten Berufen, wendet sich aber genauso an Menschen mit jedem anderen Hintergrund, die sich für Körperarbeit interessieren oder ihren eigenen Heilungsprozeß tiefgreifend unterstützen wollen.

Die fundierte Ausbildung ermöglicht es den Teilnehmern, nach drei Jahren professionell als Rebalancer(in) zu arbeiten.

Damit der/die angehende Rebalancer(in) später imstande ist, verantwortungsvoll zu arbeiten, verlangt diese Ausbildung neben dem Aneignen von Techniken, auch ein Sich- Einlassen auf einen tiefgehenden Selbsterfahrungs- und Wachstumsprozeß.

### **Ausbildungsinhalte**

Die **Grundstufe** umfaßt drei inhaltlich aufeinander aufbauende Phasen:

#### **Erste Phase „Öffnung“**

Die erste Ausbildungsphase ist eine Einführung in die Kunst der feinfühligem Berührung. Durch die gegenseitige Berührung werden wir uns unserer Spannungsmuster bewußt. Wir lernen grundlegende Techniken tiefer Körperarbeit, wie tiefe Bindegewebsmassage, Gelenklockerung und Atemarbeit kennen. Wir lockern und „öffnen“ die oberflächlichen Schichten unseres Körper-Geist-Abwehrsystems. Wir lernen unseren Atem kennen, seinen Rhythmus und damit gleichzeitig unsere Lebens- und Energiequelle - oder auch, wie wir unsere Lebendigkeit und Lebensfreude beschneiden. Wenn unsere Atmung sich zu vertiefen beginnt, und unser Energieniveau sich dabei steigert, arbeiten wir mit der Lockerung und Integration der Beine. Damit schaffen wir die Grundlage um zu erfahren was es heißt, „geerdet zu sein“, „Boden unter den Füßen zu haben“ und öffnen uns für ein tieferes „Ver-stehen“ unserer selbst. Diese Erfahrung nennen wir Grounding.

Verwurzelt im „Grounding“ befreien wir die Seiten unseres Körpers, und öffnen uns vermehrt für unsere Gefühle und deren Ausdruck durch unsere Arme und Hände. Dabei werden wir uns verstärkt der Muster bewußt, mit denen wir uns auf unsere Außenwelt beziehen, insbesondere unserer Fähigkeit/Unfähigkeit zu geben und zu nehmen.

#### **Weitere Themen:**

- Grundlegende Kenntnisse in struktureller und funktioneller Anatomie
- Prinzipien des Körperlesens
- Anatomie des Schultergürtels, des Brustkorbs und der Beine
- offene Gruppensitzungen, um eigene Prozesse zu verarbeiten
- Schulung des Körperbewußtseins
- Einführende Übungen zur Bildung des „HARA-Bewußtseins“
- Einführung in aktive Meditationstechniken, die uns unterstützen, Veränderungen in unser tägliches Leben zu integrieren

#### **Zweite Phase „ Entdecken des Kerns“**

Während wir in der ersten Phase an den äußeren Schichten des Körpers gearbeitet haben, können wir jetzt mit den tiefen Strukturen in Kontakt kommen, die wir den „Kern“ (Core) nennen. Dabei entdecken wir unsere emotionalen, kognitiven und energetischen Haltungsmuster, welche durch frühkindliche Konditionierungen entstanden sind.

Die äußeren, „extrinsischen“ Strukturen unseres Körpers, die den Kern umschließen, stehen in Beziehung zu den sogenannten Handlungsfunktionen; während die Kernstrukturen (tiefe Muskeln, tiefe Bindegewebsschichten, Organe) für die uns meist verlorengegangenen Seins- oder Wesensfunktionen wie unsere innere Stärke, Lebendigkeit und Wachheit von Bedeutung sind.

#### **Weitere Themen:**

- Lernen erweiterter Techniken tiefer Körperarbeit
- Strukturelle und funktionelle Anatomie der Kernstrukturen
- Verstehen der Hülle-Kern-Beziehung
- Theorie und Praxis des neoreichianischen Ansatzes
- Grundlagen in der Arbeit mit dem „Inneren Kind“
- Lösen und Ausbalancieren des Beckens als Grundlage struktureller und funktioneller Integration
- Erforschen unserer sexuellen Energien über den Atem und über die Aktivierung und Belebung der Kernmuskulatur im Becken
- Bewusstwerdung unserer Beziehungsmuster
- Vertiefen der Erfahrung von „Grounding“, indem wir die Kernstrukturen des Körpers aktivieren. Verbinden des Schwerpunkts im Körper mit der „Inner Line of Support“ (innere Unterstützungslinie) durch Beine und Füße mit dem Boden
- Offene Gruppensitzungen zum Mitteilen und Vertiefen der Erfahrungen
- Entwickeln des „HARA-Bewußtseins“
- Vertiefen der Meditation

#### **Dritte Phase „Integration“**

In den vorangegangenen Phasen haben wir uns mit dem Öffnen der Hülle befaßt und sind mit dem Kern in Kontakt gekommen. In der letzten Phase lernen wir die Integration der Hülle Kern-Beziehung kennen und erforschen sie unter strukturellen, funktionellen und energetischen Gesichtspunkten. Integration ist die Erfahrung von „Ganz-Sein“ und beruht auf dem konkreten Erleben, den Körper in seiner Gesamtheit wahrzunehmen, mit offenem Herzen zu fühlen und einen ruhigen, klaren Verstand zu besitzen. Ein integrierter Körper gleicht einem für den harmonischen Energiefluß durchlässigen, offenen Kanal.

#### **Weitere Themen:**

- Verfeinern und Vertiefen von Techniken tiefer Körperarbeit
- Körperbewußtseinsübungen und Bewegungsschulung (funktionelle Integration)
- jenseits von Technik: das Finden des eigenen Stils (intuitive Integration)
- mit dem „inneren Heiler“ in Kontakt kommen
- Feedback-Sitzungen
- Umsetzung des HARA-Bewußtseins“ in unsere Arbeitsweise
- Integration von Seins- und Handlungsfunktionen und energetische Integration in das Alltagsleben
- Energiearbeit
- Meditation

#### **Aufbaustufe**

Während die Grundstufe alle erforderlichen technischen Fertigkeiten und Fähigkeiten des OSO REBALANCING® vermittelt, zielt die Aufbaustufe auf die professionelle Umsetzung in der Arbeit mit dem Klienten. Erfolgreiches Arbeiten mit dem Klienten erfordert ein hohes Maß an Klarheit in der Beziehung zu ihm/ihr.

## Die Themen im Einzelnen:

- Grundlagen Körperorientierter Psychotherapie nach R. Kurtz
- die Therapeut-Klient-Beziehung
- der Mechanismus von Transference und Countertransference
- Theorie der Körpertypen nach R. Kurtz und ihre praktische Anwendung
- Arbeit mit spezifischen strukturell-funktionellen Störungen
- Prozeßbegleitung
- Kommunikation mit dem Klienten
- Supervisionssitzungen

## Aufnahmevoraussetzungen:

- Besuch eines Einführungsseminars in OSO REBALANCING® bei einem der Ausbildungsleiter
- Eine Einzelsitzung mit Gespräch bei einem Teammitglied. Zusätzlich empfehlen wir jedem Interessenten, vor Beginn der Ausbildung mindestens 10 Einzelsitzungen bei einem anerkannten OSO REBALANCER® zu nehmen.
- Selbsterfahrung in Körperarbeit, Primärarbeit (Auseinandersetzung mit Themen aus der frühen Kindheit), Meditation usw. sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

## Rebalancing -Ausbildung Termine

Das 3-jährige OSO REBALANCING® -Ausbildungsprogramm besteht aus zwei Teilen, der Grundstufe ( 6 Blöcke) und der Aufbaustufe ( 3 Blöcke) .

### International OSO REBALANCING® Training 2008 in Kiev/Ukraine

Beginn des 1. Blocks: 6.-15. Mai 2008

### International OSO REBALANCING® Training 2009

Grundstufe		
1.Jahr		
1.Block	18.-25. April 2009	Heidelberg
2.Block	23.-30. August 2009	Griechenland
3.Block	Jan./Febr. 2010	Vorarlberg/ Österreich
2.Jahr		
4.Block	April 2010*	
5.Block	August 2010*	
6.Block	Jan./Febr.2011*	

## Aufbaustufe

3.Jahr

7.Block	April 2011*	
---------	-------------	--

8.Block	August 2011*	
---------	--------------	--

9.Block	Jan./Febr. 2012*	
---------	------------------	--

\* Termine und Veranstaltungsorte werden rechtzeitig bekannt gegeben

GESAMTDAUER: 63 Tage (ca.600 Std.), insgesamt 9 Blöcke.

Preis pro Ausbildungsjahr: EUR 2450.-

Für gesamte Grundstufe bei Vorauszahlung: EUR 4700.-  
(Supervisionssitzungen a 80.-E nicht im Preis enthalten).

Anmeldeschluß: 28. Febr. 2009

### **EINFÜHRUNGSWOCHENENDEN:**

28.-30. November 2008 Heidelberg

20.-23. Februar 2009 Heidelberg

## **OSHO - REBALANCING - INSTITUTE**

c/o Syomik-Topp  
Konstanzer Str.6a  
D-69126 Heidelberg

Fon 0 6 2 2 1 - 33 53 75  
0170 - 341 000 7  
0170 - 520 910 3

[www.osho-rebalancing-institute.de](http://www.osho-rebalancing-institute.de)