



# SOMA

## Spezialtraining in «Trauma und Körperarbeit»



**DIE TRANSFORMATION VON EMOTIONALEM TRAUMA  
DURCH GEZIELTE BERÜHRUNG UND BEWEGUNG**

**ZENTRUM FÜR INNERE ÖKOLOGIE**

**E**mbodiment ist in den letzten Jahren zu einem internationalen Modebegriff geworden. Selbst an den sonst traditionell körperfeindlichen Universitäten hat er Einzug gehalten. Dies zeigt, wie essenziell das Phänomen der menschlichen Verkörperung breitflächig geworden ist. Wer heute mit dem Phänomen Trauma arbeiten will, kommt um «Embodiment» nicht mehr herum. Sônia Gomes und Marcelo Muniz haben ein spezielles Training entwickelt, dank dem der verkörpernde Aspekt einer Begleitung in all seinen Dimensionen erfahrbar und verständlich wird.

Sônia Gomes und Marcelo Muniz definieren «Embodiment» als einen Zustand bewusster Wahrnehmung der körperlichen Präsenz. Zu finden ist er in der Kohärenz und im Fließen, das wir Menschen über das Beobachten der inneren Empfindungen im kontinuierlichen Bewegungsprozess erfahren können. Dadurch erleben wir die wunderbare Möglichkeit, uns authentisch auszudrücken und widmen uns gleichzeitig dem Genuss von vollen Ausdrucksformen und optimiertem Tonus in der Begegnung mit uns selber und anderen tollen Menschen.

Eine vertiefte Qualität an «Embodiment» kann durch eine gezielte Optimierung der Berührungs- und Bewegungs-Qualitäten erreicht werden. Dadurch kann eine Person bewusst eine innere Öffnung und meist als direkte Folge davon ein Loslassen von gehaltener Spannung erleben. Dies bildet den Boden für eine neue strukturelle Organisation und Manifestation. Authentischer Selbst-Ausdruck wird erlebbar und dadurch werden neurologisch wie physiologisch neue Spuren gelegt, die eine stabilere und verbesserte Gesundheit bewirken.

## **Gehaltene Emotionen sind Teil der physiologischen Struktur**

Mittels gezielter Körperarbeit können wir den Wechsel in eine bessere Selbstregulation bewusst lenken. SOMA liefert hier Zugänge, wie die Dysregulation im Gewebe, in den Organen, den Gelenken, Knochen oder Muskeln korrigiert werden kann. Dabei wird sich deutlich zeigen, wie gehaltene Emotionen Teil der physiologischen Struktur sind und wie neben der physischen Spannung auch Affektmaterial aus dem System gelöst werden kann. Beides

---

**«Embodiment» ist ein Zustand bewusster Wahrnehmung von körperlicher Präsenz.**

---

gehört in der Regel mit zum Konservenmaterial aus früheren traumatischen Erlebnissen.

Je direkter wir uns mit traumatischen Erfahrungen von Menschen befassen, desto deutlicher wird uns, wie sehr die uns innewohnenden komplexen Vernetzungen zwischen Körper, Geist und Gehirn miteinander

verwoben sind. Oft sind auf Grund solcher Verwebungen Einschränkungen kreierte worden, die sich in einem Zustand des Eingefroren-Seins oder einer starken Verengung des inneren und äusseren Raumes zeigen. Als Folge davon reduzieren sich Lebensenergie, Gesundheit und Vitalität – was generell einen grossen Verlust an Lebensqualität zur Folge hat.

## **Räumliche Wahrnehmung, Visuelles und Gravitation als Schwerpunkte von korrigierenden SOMA-Erfahrungen**

Im Verständnis von SOMA führen traumatische Erlebnisse zu Blockierungen und Fixationen im myofaszialen Bereich unseres Körpers sowie auf der energetischen und kinästhetischen Ebene. Dadurch reduziert sich die Fähigkeit des menschlichen Körpers für ein gezieltes Embodiment, eine gute Orientierung in Zeit und Raum, die Integration von aktivierenden Erfahrungen und ein bewusstes Empfangen wichtiger Signale.

Das Auflösen von traumatisch bedingten Blockierungen verlangt aus der SOMA-Sicht eine gezielte Auseinandersetzung mit der räumlichen Wahrnehmung, den visuellen Optimierungen und dem Wiederfinden der Schwerkraft. Ein bewusstes neues Erlernen von Orientierung im Hier und Jetzt arbeitet mit allen drei Komponenten.



**Dr. SONIA GOMES SILVA** bringt in ihrer Biografie Ausbildungen in Klinischer Psychologie, als Advanced Structural Rolfer, als Movement Teacher nach Hubert Godard und in SOMATIC EXPERIENCING (SE) mit. Sie gehört zum erfahrenen Kreis der Internationalen SE-Faculty. Vor 20 Jahren führte sie SE in ihrer Heimat Brasilien ein und ist seit vielen Jahren landesintern für die Schulung neuer Lehrkräfte verantwortlich. Sie ist stolze Mutter einer in New York lebenden Tochter, die sie zusammen mit dem Musiker Jimmy Cliff hat.

## Biologische Rhythmen als Grundlage der Selbstregulation

Die Koordination von Kontinuität und Bewegung baut dann auf diesen neuen Qualitäten auf und erweitert das Körper-Gewahrsein nochmals. Gezielte Übungen zu «Tracking» und «Embodiment» vergrössern das Wahrnehmungsspektrum weiter und bauen die Brücke zu den biologischen Rhythmen als Grundlage unserer Selbstregulation.

Deshalb wird während jedem Kurstag des SOMA-Trainings darauf geachtet, spezifische Kontakte auf der myofaszialen Berührungsebene zu üben, Bewegungsabläufe zu erforschen und Gewahrseins-Aufgaben zu fokussieren. Erweiterte Wahrnehmung, eine vergrösserte Mobilität und das Auflösen von traumatisch bedingten Restriktionen bezüglich

Flexibilität und Bewegung in den Fasziern, den Diaphragmen, den Gelenken, der Viszera und im ganzen übrigen Grundkörper sind die klare Zielrichtung auf dem Weg zu einer Auflösung von Symptomen und einer umfassenden Wiederherstellung des Gleichgewichts.

---

**Inneres Öffnen  
ermöglicht ein  
Loslassen  
von gehaltener  
Spannung.**

---

**SOMA – das ist eine neue Synthese für körperzentriertes Begleiten von traumatisierten Menschen – mit Wurzeln im SOMATIC EXPERIENCING (SE), im Rolfing, den Neuro-Wissenschaften und im Tonic Functional Modell des Pariser Tänzers und Wissenschaftlers Hubert Godard.**

**SOMA** wurde über viele Jahre von Sônia Gomes und Marcelo Muniz entwickelt. Beide bringen einen breiten Hintergrund in humanistisch-biologischen Lehren und in tiefen persönlichen Erfahrungen mit. Beide lernten in ihrem brasilianischen Heimatland wie auch während längeren Aufenthalten in den USA von anerkannten wissenschaftlichen und therapeutischen Fachkräften und ebenso von schamanischen Heilerinnen und Heilern. Das südamerikanische Sprichwort gegenüber

westlich geprägten Menschen „Ihr sprecht viel über Geister, wir leben mit ihnen“ ist in ihrer Biografie mit verankert.

**SOMA** verdankt seine tiefen Einsichten den wunderbaren Konzepten und Erkenntnissen, die speziell von vier grossen Persönlichkeiten unserer Zeit vermittelt wurden: Dr. Peter A. Levine, Dr. Ida Rolf, Prof. Stephen Porges und Prof. Hubert Godard. Ihnen gegenüber verspüren Sônia Gomes und Marcelo Muniz eine besonders grosse Dankbarkeit.

**SOMA** zeichnet sich dadurch aus, dass es die aussergewöhnlichen Erkenntnisse dieser inspirierenden Persönlichkeiten mit neuen Einsichten verbindet, die aus der eigenen Forschung und Tätigkeit von Sônia Gomes und Marcelo Muniz in Bezug auf die Lösung von emotionalem Traumamaterial aus dem Körpergedächtnis entstanden sind .



**MARCELO MUNIZ** ist seit vielen Jahren als Bewegungslehrer nach Hubert Godard und als Rolfing-Instruktor für das ROLF-INSTITUT in Boulder, Colorado, und für die Associação Brasileira de Rolfing tätig. Er lernte bei Peter A. Levine persönlich SOMA-TIC EXPERIENCING (SE) und liess sich zudem am Hugh-Milne-Institut zum Craniosacral-Therapeuten ausbilden. Er ist Vater eines Sohnes und lebt in Belo Horizonte, das ist die Hauptstadt des brasilianischen Bundesstates Minas Gerais (MG), im Südosten des Landes.

## Die Struktur des SOMA-Trainings

Das SOMA-Training richtet sich einerseits an SOMATIC EXPERIENCING (SE) Practitioners, wobei Studierende mit einem Hintergrund in einer Körpertherapie ab dem Besuch des ersten Moduls im zweiten Trainingsjahr (Intermediäre 1) auch zugelassen sind. Andererseits will SOMA auch Praktizierenden aus anderen trauma-therapeutischen Trainings (wie z.B.

visionstag. Insgesamt umfasst das SOMA-Training also 20 Kurstage. Der Besuch eines Einführungskurses ist Bedingung für eine Aufnahme ins SOMA-Training, das nur als Ganzes gebucht werden kann. Sollte ein Kursblock verpasst werden, geht für die betreffende Person das Training im nächsten SOMA-Training weiter.

---

# SOMA korrigiert die Dysregulation in Gewebe, Organen, Gelenken, Knochen oder Muskeln.

---

jenem von Pat Ogden, Angwynn St. Just oder Luise Reddemann) die Möglichkeit bieten, sich in ihrer Arbeit noch gezielter und bewusster auf die vielschichtigen Ebenen des Körpers auszurichten.

Das Training besteht aus einem 3-tägigen Einführungskurs und vier 4-tägigen Kursblöcken sowie einem obligatorischen Super-

Zu den Anforderungen an die Teilnehmenden gehören neben dem Besuch aller Kurstage fünf persönliche Sitzungen bei anerkannten SOMA-Fachkräften (Liste wird im Training verteilt).

Sind alle Leistungsnachweise erbracht, wird ein internationales SOMA-Zertifikat ausgehändigt.

# SOMA – DAS TRAININGSPROGRAMM

---

Die von **Marcelo Muniz** unterrichteten Module haben ihren Schwerpunkt bei den Konzepten und Anwendungen aus den Bereichen «Berührung» und «Bewegung».

Die von **Sônia Gomes** unterrichteten Module fokussieren auf die «Integration der Körperarbeit in die körperzentrierte Traumabegleitung» und haben einen klar klinischen Schwerpunkt.

## Trainingsinhalte

---

### Einführungskurs

(Sônia Gomes oder Marcelo Muniz)

- Zusammenfassung und Überblick über die Modelle von Peter A. Levine (SE), Stephen Porges – (Polyvagale Theorie), Ida Rolf (Strukturelle Integration), Hubert Godard (Tonische Funktion – Bewegungsarbeit).
- Wie traumatische Erfahrungen einen dominierenden Einfluss auf Körper, Geist und Gehirn haben und dort störende Blockaden schaffen.
- «Embodiment» – ein Weg zur Verarbeitung eines Traumas und zur Wiederherstellung der biologischen Selbstregulation.
- Die embryologische Entwicklung und die räumliche Organisation – myofasziäles Gewebe und das Gravitationsfeld
- Der innere und der äussere Raum – Organisation durch Bewegung im Gravitationsfeld
- Die Polyvagale Theorie und ihre Bedeutung für die Begleitung mit körperlichem Kontakt
- Körperempfindung und Sprache = Interozeption, Exterozeption und Propriozeption
- SOMA-Demos zur Illustration der Verwendung von Berührung und Bewegung in Resonanz mit der behandelten Person
- Praktisches Üben von SOMA-Abläufen zur Stärkung der Stabilisierung im Körper – mit Hauptfokus auf Raum, Gleichgewicht, Haltung und Bewegungsmustern

### Modul 1

Konzepte und Arbeitsformen aus den Bereichen „Berührung und Bewegung“  
(Marcelo Muniz)

- Grundlagen des oberflächlichen und des tiefgehenden Berührens

- Resonanz berühren, Gleichklang erspüren und subtile Wahrnehmung (wann, wo und wie wir körperlichen Kontakt machen)
- Körpersprache in statischen und dynamischen Phasen
- Tonische Funktionen
- «Embodiment» als übertragbares Element
- Kernstabilität
- Koordination, Zeit, Raum und Bewegung
- Die Kinesphäre – der Körper ausserhalb des Körpers
- Die Unterscheidung von Inhibition (Hemmung) und Restriktion (Unterdrückung) in der ganzheitlichen Wahrnehmung und ihrer Beziehung mit den Faszien und dem Gewebe
- Wie wir die Kontinuität und die Bewegungskoordination stimulieren und ihren Selbstaussdruck stärken können
- Gespaltene Persönlichkeit und Überlebensschuld als Folgen traumatischer Erfahrungen
- wo sich Verletzung und Emotionalität treffen
- Kommunikation zwischen Emotionen/Nervensystem und dem Bindegewebe
- Plastizität bezüglich Kommunikation zwischen Emotionen und Bindegewebe
- die Entwicklung des Affektiven Systems (sensomotorisch)
- ähnliche Muster im Trauma (GHIA) - Fraktale Geometrie
- verwandte Muster bei Schock- und Verletzungstrauma
- sich wiederholende Muster bei Entwicklungstrauma

## Modul 2

### Integration der SOMA-Arbeit in die klinische SE-Begleitung (Sônia Gomes)

- Wie wir Schock aus dem Körper lösen und emotionales Trauma neu verhandeln
- Typen von Trauma und ihre Folgen: transgenerational, existentielle Bedrohung, Verlust, Bindung, Geburt, Krieg, mentale Störungen usw.

## Modul 3

### Konzepte und Arbeitsformen aus den Bereichen „Berührung und Bewegung“, Fortsetzung von Modul 1 (Marcelo Muniz)

- neue Zugänge zur Mobilisation von Gewebe und Gelenken plus die Bewegung des inneren Organisierens, wie es sich neu zeigt
- Mobilität wieder herstellen
- die Phänomenologie von Dreidimensionalität und räumlicher Integration



- wie Trauma in den myofaszialen, energetischen und kinästhetischen Schichten gehalten wird und wie sich dadurch die Fähigkeit zum «Embodiment», zur Empfindungsfähigkeit und zur Orientierung in Zeit und Raum reduziert
- wie wir eingefrorene, nicht abgeschlossene Reaktionen auflösen und gezielt eine Veränderung in allen drei Systemen anstreben
- die repräsentierenden Strukturen des Körpers für eine grundlegend neue Orientierung
- Mittels myofaszialem Gewebekontakt und Bewegungskoordination Stabilität, Raumorientierung und Support für traumatisierte Menschen ermöglichen
- Exploration bezüglich Bedeutung / Schicksal und Körperbewusstsein
- Resonanz, Rhythmus und Synchronizität
- Atmung, Diaphragma und Kohärenz
- Emotionen und Gefühle, die als Folge von Trauma im Körper gehalten bleiben
- der präfrontale Kortex und seine Verbindung zu emotionaler Stabilität bzw. seine Bedeutung fürs Finden der eigenen Identität
- Emotionen und Bewusstseinsprozesse
- Gedächtnisstrukturen (implizit und explizit)
- Wie begleiten wir traumatische emotionale Energie, die mit bestimmten Erinnerungen verbunden ist? Speziell wenn sich diese auf Interozeptoren, Exterozeptoren und Propriozeptoren beziehen? Grundlegende SE-Landkarten dienen dabei als Orientierungsgröße.
- «Embodiment» und Komplexes Trauma
- Restriktionen im Körper auflösen und Bewegungen finden, die mit Symptomen und Verhaltensweisen korrespondieren – mit dem klaren Ziel, wieder eine Balance im autonomen Nervensystem zu finden
- Affektive Systeme im Spiegel neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse
- Integration und das Prinzip von Ganzheit
- Abfolgen von therapeutischen Sitzungen – mit einem Eröffnungsteil, einem Hauptzugang und einer abschliessenden klinischen Session

## Modul 4

### Integration der SOMA-Arbeit in die klinische SE-Begleitung, Fortsetzung von Modul 2 (Sônia Gomes)

- emotionale Erfahrungen und Ausdruck – wenn beide aufs Trauma treffen

## Daten

Regelmässiger Neustart:

Die nächsten Termine entnehmen Sie bitte unserem Online-Kalender unter [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)

## Kurszeiten

10.00 – 13.00 und  
14.30 – 17.30 Uhr

## Ort

Polarity Bildungszentrum /  
Zentrum für Innere Ökologie

## Sprache

Englisch (mit deutscher Übersetzung)

## Dozenten

Sônia Gomes und/oder Marcelo Muniz

## Zielgruppe

SE- oder andere Trauma-TherapeutInnen,  
SE-Studierende mit Intermediate-Abschluss

## Voraussetzungen

Teilnahme eines SOMA-Einführungskurses  
Weitere Termine entnehmen Sie bitte unserem Online-Kalender unter [www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)

## Anmeldebedingungen

Die schriftliche Anmeldung für diesen Kurs ist definitiv. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Kursgeldes. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Eine Abmeldung aus einem Kurs ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei einer Stornierung bis 21 Tage vor Kursbeginn (Datum des Poststempels) wird daher die Zahlung einer Annullationsgebühr von CHF 100.- fällig. Bei einer Stornierung bis weniger als 3 Wochen vor Kursbeginn wird der volle Kursbetrag verrechnet. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Sollte ein Kursblock verpasst werden, geht für die betreffende Person das Training im nächsten SOMA-Training weiter.

Das ZENTRUM FÜR INNEERE ÖKOLOGIE (ZIO) behält sich das Recht vor, Klassen zeitlich zu verschieben oder wegen zu tiefen Teilnehmerzahlen zu annullieren. Bereits bezahlte Kursgelder werden in diesem Fall erlassen bzw. rückerstattet oder für einen anderen ZIO-Kurs angerechnet. Ein Anspruch auf Schadensersatz oder Zinsen besteht nicht. Fällt eine Kursleitung aus gesundheitlichen oder anderen zwingenden Gründen aus, kann die Schulleitung einen Kursleiterwechsel vornehmen oder eine zwischenzeitliche Stellvertretung einsetzen.

Zentrum für Innere Ökologie  
Zwinglistrasse 21  
8004 Zürich

Tel. 044 218 80 80  
Fax 044 218 80 89  
[info@polarity.ch](mailto:info@polarity.ch)  
[www.polarity.ch](http://www.polarity.ch)