

Integrative Gestalt Massage & IGM-Körpertherapie – Anna Maurer



Sanft und achtsam streichen eingölte Hände und Arme über den Rücken der Klientin, gleiten mit leichtem Druck die Wirbelsäule entlang aufwärts und abwärts. Die Massierenden bewegen sich wie in einem Tanz, Musik und gedämpftes Licht verstärken die entspannende Wirkung. „Die Integrative Gestalt Massage unterstützt dabei, den Körper wieder bewusster zu spüren. Sie ist sehr nährend, energetisierend und hilft bei Berührungsdefizit und Wachstumsprozessen“, sagt Anna Maurer, Begründerin der Integrativen Gestalt Massage (IGM) und IGM-Körpertherapie.

Aus Einflüssen wie der Integrativen Gestalttherapie, der Transpersonalen Psychotherapie, der Sensitiven Gestalt Massage und verschiedenen Körpertherapien, darunter Bioenergetik, entwickelte Anna Maurer die Integrative Gestalt Massage, die besonders Menschen, die als Kinder wenig Berührung erfahren haben, auch innerlich sehr tief berühren kann. Darauf aufbauend entstand die IGM-Körpertherapie. Wenn bei der IGM Körperempfindungen, Gefühle und innere Bilder auftauchen, wird mit diesen Themen körper- und psychotherapeutisch weitergearbeitet.

Mit rund 300 verschiedenen Griffen und Berührungsarten wird bei der Integrativen Gestalt Massage der ganze Körper, von den Fußsohlen bis zum Scheitel, im Einklang mit der Atmung einfühlsam berührt und massiert. „Diese Massage wirkt sehr sanft, geht jedoch sehr tief. Die Massierenden gehen mit den Händen jedoch nur so weit, wie der Körper es ohne Widerstand zulässt. Das hilft Erfahrungen zu lösen, die im Körper gespeichert sind“, stellt Anna Maurer fest. „Ich setze diese Arbeit gerne ein, wenn sich in der Gesprächstherapie sprachlose Themen zeigen“, sagt Angela Fischlmayr, Psychotherapeutin und Pharmazeutin. Vor allem Erlebnisse aus dem vorsprachlichen Bereich – der vorgeburtlichen Zeit bis in das zweite Lebensjahr – brauchen einen nonverbalen, körpersprachlichen Zugang.

Dabei können Bilder und Emotionen oder Erkenntnisse aus dem Körpergedächtnis aufsteigen, Unterdrücktes wird freigegeben. „Manchen Menschen wird klar: Ich tue zu viel für andere und zu wenig für mich. Der Umgang mit sich selbst wird achtsamer“, erzählt Anna Maurer.

„Es ist ein Hören mit den Händen, wie der Körper zu mir spricht“, ergänzt IGM-Körpertherapeutin Astrid Kristen. In Zusammenarbeit mit einer Internistin und Kardiologin massiert sie Menschen nach einem Herzinfarkt, gestresste Manager mit Schlafstörungen oder Migräne-Patienten. „Die Pulsfrequenz sinkt messbar, die Selbstheilungskräfte werden angeregt und durchschlafen wird wieder möglich“, stellt Astrid Kristen fest. Was nach der Massage bleibt, ist ein tiefes Gefühl von Angenommensein und Geborgenheit.



Bei festgehaltenen Emotionen wie etwa Aggressionen, die im Rücken sitzen, ergänzt Anna Maurer die Integrative Gestalt Massage durch körpertherapeutische Arbeit auf der Matte. „Diese Themen brauchen einen Gegendruck und den Einsatz der Stimme, um die festgehaltene Energie auszudrücken“, sagt die Körper- und Psychotherapeutin. Wenn sich die Gefühle befreien und wieder in Fluss kommen, können sie bewusst wahrgenommen und daher besser integriert werden.

Anna Maurer lehrt die Integrative Gestalt Massage auch für Laien in Kursen unter dem Motto „Über den Körper die Seele berühren“. Sie ist immer wieder beeindruckt über die besondere meditative Stimmung im Raum: „Die Menschen kommen durch die Konzentration auf den Atem ganz in den Augenblick, Bewertungen verschwinden, die Geschichte des Körpers ist spürbar und eine Art ‚ungestörtes Urvertrauen‘ entsteht. So viele Menschen leiden darunter, dass sie sich oder andere so anders haben wollen, als sie sind. Durch diese Arbeit spüren sie ihren Körper wieder gerne und berühren sich auch selbst auf eine liebevollere Art.“

INTEGRATIVE GESTALT
MASSAGE & IGM
KÖRPERTHERAPIE

ANNA MAURER

Riemergasse 11 / 7
A-1010 Wien

Telefon 00 43 (0) 1 / 5 13 72 98
Mobil 00 43 (0) 6 64 / 2 60 58 84

www.annamaurer.at