Curriculum der musiktherapeutischen Fortbildungen zur psychosomatischen Regulationstherapie

1.Modul

Herzregulation: Angst, Panik, Sensibilisierung auf unangenehme Körpermechanismen

Inhalte:

- Die Rolle des vegetativen Nervensystems
- Körpermechanismen, welche das Herz stabilisieren
- Psychische Intentionen, welche die Physiologie der Herzregulation beeinflussen und deren Stabilsationsmöglichkeiten
- Salutogenese bzw. Skills-Elemente aus der TCM
- Gewaltfreies Mit-Sich-Selbst-Kommunizieren zur Änderung der Wirkkraft der Intention
- Übungen zur Handlungskompetenz in Bezug auf Affekt- und Bindungsregulation
- Die Bedeutung des Bindungssystems in der Angstregulation
- Grundwissen der TTM, TCM und HRV
- Atemtherapeutische Grundlagen
- Differentialdiagnostik und Komorbiditäten
- Körperübungen mit intentionalem Tönen
- Herz und Konzentration
- Kohärenz von Herz und Lunge

2. Modul

Reizdarmregulation: Da diese oft mit Angstsymptomen einhergeht, gibt es viele Parallelen zu oben, jedoch mit zusätzlichem Fokus auf folgende Inhalte.

Inhalte:

- Praktische Übungen aktiv und aktiv-passiv
- Thermik nach TCM
- Differentialdiagnostik
- Kombination von Griffen und Akkupressurpunkten mit intentionalen Atmen/Tönen
- Imaginationsübungen aus stillem Qi-Gong
- Funktion des Dickdarms (psychisch und physisch)
- Funktion des Magens (psychisch und physisch)
- Funktion der Nieren (psychisch und physisch)

3.Modul

Schmerzregulation: Entstehungs-, Aufrechterhaltungs- und Lösungsmechanismen

Inhalte:

- Praktische Übungen aktiv und aktiv-passiv
- Affekt- und Bindungsregulation in Bezug auf Gefühle, welche den Schmerz verstärken
- Differenzeirung von lösenden und sich aufbauenden Symptomen
- Die Rolle des vegetativen Nervensystems
- Salutogenese bzw. Skills-Elemente aus der TCM
- Körperfeedback als Points of Return, um vorbeugend agieren zu können
- Gewaltfreies Mit-Sich-Selbst-Kommunizieren, um die Wirkkraft der Intention zu ändern
- Übungen zur Handlungskompetenz in Bezug auf Affekt- und Bindungsregulation
- Grundwissen der TTM, TCM und HRV
- Die Bedeutung der Leber und des Magens
- schmerzhaftes Obstruktionssyndrom bzw. Bi-Syndrom
- Atemtherapeutische Grundlagen
- Differentialdiagnostik und Komorbiditäten
- Körperübungen mit intentionalem Tönen
- Synchronisationsübungen, um Schmerzfokus aufzulösen