

DAS ISODYNAMISCHE KOORDINATIONSTRAINING

Prozess und Ausbildung

mit George Pennington

Bei meinem Londoner Therapeuten und Lehrer Glyn Seaborn-Jones lernte ich in den 70er Jahren ein sehr wirksames Verfahren kennen. Er nannte es „Intensive Body-Mind-Rhythm-Therapy“. Nach meiner eigenen Lehrzeit habe ich sie von 1984 bis in die 2000er Jahre mit vielen meiner Klienten erfolgreich angewandt und auch weiterentwickelt. Bald verstand ich dieses Verfahren weniger als Therapieform, sondern eher als ein sehr wertvolles Werkzeug zur Entfaltung unseres menschlichen Potenzials. Also änderte ich den Namen dieser Art der Arbeit an sich selber in **Isodynamisches Koordinationstraining**.

Das Isodynamische Koordinationstraining (IKT, Kenner bezeichnen es liebevoll als „Strampeln“) besteht aus 16 Sitzungen in drei Blöcken in ca. 3-monatigen Abständen. Der erste Block hat sechs Sitzungen (an sechs aufeinander folgenden Tagen), der zweite und der dritte Block je fünf. In den Sitzungen geht es darum, den Körper auf einer Matte in eine rhythmische Bewegung zu bringen, an der alle Körperteile aktiv und synchron beteiligt sind. Was gleich zu Beginn auffällt ist, dass es mit der Synchronisierung der Körperbewegungen in der Regel nicht weit her ist: Die Arme wissen nicht was die Beine tun, Becken und Schultern sind nicht oder kaum beteiligt, der Atem stockt und der Kopf neigt dazu, still zu liegen und alles kontrollieren zu wollen: Wenig Dynamik, wenig Koordination. Deshalb sind die ersten Ganzkörper-Rhythmen eher unbeholfen.

Im Laufe der Sitzungen wird die Dynamik stetig gesteigert, wobei die rhythmische Bewegung immer wieder in ihre Einzelteile zerfällt. In diesen unkoordinierten Phasen tauchen häufig Inhalte des Unbewussten auf, die klar erkannt werden und die ihre emotionalen Inhalte in Stimme und Bewegung fließend entladen. Aus dem Chaos entwickelt sich wie von selber ein neuer Rhythmus, der sich deutlich leichter koordinieren und in seiner Dynamik steigern lässt als zuvor. So wird nach und nach der ganze Körper zu einer gut koordinierten und dynamischen Einheit. Dass dabei auch - ohne viele Worte und ganz ohne therapeutische „Behandlung“ - der sprichwörtliche „Keller“ aufgeräumt wird, gehört zum Prozess.

Ich bin selber durch diesen Prozess gegangen und habe ihn bei vielen anderen Menschen erlebt. Für mich ist das Isodynamische Koordinationstraining ein wunderbares Instrument auf dem Weg zur Entfaltung unseres Potenzials. Vor allem ist es eine „saubere“ Art der Arbeit: Der Begleiter des Prozesses verwaltet nur das WIE. Das WAS (aus dem „Keller“) taucht von selber auf, löst sich in Stimme und Bewegung - und lässt Körper und Geist von einer unsichtbaren Last befreit zurück. Ich liebe diese Form der Arbeit an uns selber.

Älter werdend stelle ich fest, dass ich bisher noch niemanden hatte, der/die diese Perle später an meiner Stelle weiterträgt. Deswegen biete ich jetzt das IKT-Training an: Ich suche nach Menschen, die sich selber tief auf das IKT einlassen wollen. Später können sie es an andere Interessenten weitergeben. Die Voraussetzung dafür sind: solide psychologische und körperliche Vorerfahrung, der eigene Prozess über ca. 6 Monate, die Assistenz bei wenigstens zwei anderen Prozessen und danach ein Coaching durch mich (auch per Zoom) während der Arbeit mit eigenen Klienten.

Wer Interesse an diesem Prozess hat soll sich bei mir melden: george@pennington-training.com

