

ZB

Liebe ZB Freunde

Manchmal habe ich das Gefühl, dass die Abstände zwischen den Herbstbriefen immer kürzer werden. Soviel ist dieses Jahr wieder passiert. Wir hatten Michael Oruch aus NY mit seinem wunderschönen Kurs ‚Form und Fulcrum‘. Dann Fritz mit vielen interessanten neuen Gedanken und Ideen. Wir freuen uns jedes Jahr auf ein Wiedersehen mit ihm – wer weiss, wie lange er noch unterrichten wird. Ich kann Euch aber jetzt schon verraten, dass er – wenn alles gut geht – auch nächstes Jahr im Juli wieder in Zürich sein wird.

Wie wir Euch mitgeteilt haben, fand am 30. November die ZBA Schweiz Gründungsversammlung statt. Ich freue mich ganz besonders, dass unsere Organisation nun auf soliden Füßen steht, es war ein weiter Weg bis dahin.

Wenn ich aus dem Fenster schaue, sehe ich Grau in Grau und Nässe. Der Frühwinter hat Einzug gehalten, und fast will sich ein bisschen Melancholie einschleichen, wenn ich an die lange, dunkle Zeit denke, die vor uns liegt. Aber Weihnachten mit seinem Glanz ist nicht mehr fern, und dann geht es bald wieder aufwärts. Die Stimmung passt zu meiner gegenwärtigen Situation, habe ich doch Anfang November meinen letzten ZB-Kurs gegeben.

Herbstbrief 2005 Die Kurse für 2006

ZB Core 1 und 2

9. – 12. März 2006

Silvana Jacober (dt.)
Hinwil/ZH, Fr. 650.-

23. – 26. März 2006

Silvana Jacober (fr./dt.)
Murten, Fr. 650.-

2. – 5. Nov. 2006

Silvana Jacober (fr./dt.)
Murten, Fr. 650.-

16. – 19. Nov. 2006

Silvana Jacober (dt.)
Hinwil/ZH, Fr. 650.-

Geometrie des Heilens

13. – 16. Juli 2006

Fritz Smith (engl./dt./fr.)
Zürich, Fr. 720.-

Jenseits des Protokolls

27./28. Okt. 2006

Tim Newman (fr./dt.)
Hadlikon/ZH, Fr. 360.-

Esel sind echt

26. Okt. 2006

Elliot Abhau (engl./dt./fr.)
Fr. 100.-

Supervisionstage

21. Mai 2006, Murten

29. Okt. 2006, Hadlikon

Silvana Jacober (dt./fr.), Fr. 100.-
für ZB-Mitglieder 1 Tag gratis

Themennachmittage

8. März/ 7. Apr. 2006, Hinwil

Silvana Jacober (dt.), Fr. 70.--

Fortsetzung Einleitungsbrief Ursula Baumann:

Jetzt gebe ich den Stab weiter an Silvana Jacober, die ihre Sache sehr gut macht. – Zero Balancing zu unterrichten hat mir viel Freude und viele wunderschöne Begegnungen gebracht. Ich habe viel gelernt über mich, über andere, und nicht zuletzt über alles, was das Leben ausmacht. Aber nun freue ich mich an der neuen Freiheit und an der vielen Zeit, die ich der Malerei widmen kann. – Ich werde für ZB immer noch da sein, um das Feld zu halten, Übersetzungen zu machen und vieles mehr.

Bevor ich mich für heute verabschiede, möchte ich Euch noch eine Geschichte erzählen, die mich sehr gefreut hat. Ich war im Sommer in Island. Ein wunderschönes Land aus Feuer, Eis und Wasser. Hotels gibt es nur in den Städten. Man übernachtet in Gästehäusern, die oft zu einem Bauernhof gehören. Die Bauern bessern ihr karges Einkommen auf, indem sie in der kurzen Touristensaison Zimmer vermieten. Diese sind meist einfach, aber sauber und gemütlich. Meistens hat es auch einen ‚Hot Pot‘ dabei, ein Badebecken im Freien, das mit dem heissen Wasser, das in Island überall aus dem Boden sprudelt, gefüllt ist. Immer hat es aber eine Bibliothek in diesen Unterkünften. Die Isländer lesen in den langen Winternächten gerne und viel.

So waren wir eines Abends in einem Bauernhof angekommen, in den Nordfjorden, fast am Polarkreis. Weit und breit nichts als Felsen, Meer und Schafe. Nach dem Essen schmökerte ich ein bisschen in den Büchern herum, und was sehe ich da? ‚Innere Brücken‘, von Fritz! Ob ZB bereits praktiziert wird da oben, habe ich nicht herausgefunden. Aber die Energie ist dort und wird hoffentlich wachsen!

Nun wünsche ich Euch allen viel Freude und Frieden für den Rest des Jahres und einen guten Neuanfang des 2006.

Herzlichst – Eure

Ursula Baumann

Gründung des Vereins ZBA Schweiz

Gruppe ‚Zero Balancing und Öffentlichkeitsarbeit‘

Am 30. November 2005 wurde offiziell der Verein Zero Balancing Association Schweiz (ZBA CH) gegründet. Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Präsidentin: Ursula Baumann, Vizepräsidentin: Silvana Jacober, Aktuarin und Kassiererin: Eva-Maria Pally, Revisor: Arkino Widmer.

Die nächste Generalversammlung findet am 14. März 2007 statt.

An der Gründungsversammlung wurde der Wunsch geäussert, eine Arbeitsgruppe zum Thema ‚Zero Balancing und Öffentlichkeitsarbeit‘ ins Leben zu rufen. Wer gerne an einer solchen Arbeitsgruppe mitwirken möchte, melde sich bitte bei Silvana Jacober, 079 795 81 53.

Grundkurse Zero Balancing – Core ZB 1 & 2

Core Zero Balancing 1 + 2 vermittelt die Grundlagen des Zero Balancing in zwei Kursen. StudentInnen, die ganz am Anfang stehen (Core 1) lernen neben StudentInnen, die schon einen oder mehrere Core-Kurse besucht haben (Core 2). – Im Core-Kurse lernst du das Zero Balancing-Protokoll sowie die Prinzipien und theoretischen Grundlagen des Zero Balancing. Du lernst, wie du mit Hilfe von Fulcrums Energie und Struktur ausgleichen kannst. Am Ende des Core-Kurses bist du imstande, eine vollständige Zero Balancing-Behandlung zu geben. 2006 führt die ZB-Lehrerin Silvana Jacober vier Grundkurse durch. Weitere Kurse sind bei Bedarf geplant.

Themennachmittage Zero Balancing

An diesen Nachmittagen geht es darum, an einzelnen Themen zu arbeiten, sie zu vertiefen und erweitern und vor allem auch darum, einander Feedback zu geben. Feedback ist ein wichtiges Werkzeug, um das ZB einfacher und wirkungsvoller werden zu lassen.

8. März 2006, 13.30 bis 17.30, Hinwil/Hadlikon.

Themen: Berührung, Donkey, Interface, Feedback

7. April 2006, 13.30 bis 17.30, Hinwil/Hadlikon

Themen : kurze Behandlungen, Feedback.

Voraussetzung für Themennachmittag mit Silvana Jacober:

Besuch eines ZB-Grundkurses. Kosten Fr. 70.--.

Silvana Jacober ist unsere neue ZB-Lehrerin!

Liebe ZB Freunde

Wie schnell ist wieder ein Jahr vorbeigezogen!
Vor genau einem Jahr habe ich mein Diplom zur Zero Balancing Lehrerin erhalten, und seit Herbst 2005 bin ich nun verantwortlich für die Ausbildung der ZB-TherapeutInnen in der Schweiz.

Ursula war meine Mentorin während meiner Ausbildung zur Therapeutin. Sie hat mich dann auch ermuntert, die Lehrerausbildung zu machen. Ich habe es gewagt und ihre volle Unterstützung gehabt. Von Herzen danke ich dir, Ursula, für die Begleitung, Aufmunterung und Unterstützung während der Ausbildung. Weiter danke ich hier auch von Herzen Eva-Maria und Gill für ihre enorme Hilfe. Sie haben mir geholfen, meine Ängste und Zweifel zu überwinden und mir bei der Übersetzung der Diplomarbeit ins Englische geholfen.

Dieses vergangene Jahr war ein Jahr der Strukturierung und hat viel Energie gebraucht. Die Früchte sind jetzt da: das neue Ausbildungskonzept und die Gründung des Vereins Zero Balancing Schweiz.

Es hat die Hilfe und Beratung vieler Menschen benötigt, bis es soweit war. Eva-Maria hat das alles mit Liebe, Begeisterung und unermüdlicher Arbeit zusammengetragen, übersetzt und koordiniert. Tausend Dank!

Ich freue mich, dass Zero Balancing auch hier in der Schweiz wächst. Ende November reiste ich nach England und traf mich mit meinen englischen Lehrer-Kollegen zu einer ZB-Fakultäts-Sitzung. Wir arbeiteten vier Tage zusammen, vertieften das Lehrmaterial der Grundkurse und schauten Neues an. Ich kam reich beschenkt zurück und freue mich jetzt schon, das Wissen in meinen Kursen weiter zu geben.

Nebst den Grundkursen möchte ich nächstes Jahr Gelegenheit bieten zum Üben, Auffrischen und Vertiefen des Zero Balancing. Wann und wie ist noch offen und kann mit mir besprochen werden. In meiner Praxis in Hinwil habe ich Platz für Gruppen bis zu 6 Personen. Gerne komme ich aber auch in eure Nähe!

Nächstes Jahr werde ich weiterhin einen Tag im Monat in der Praxis von Anna Winzenried in Bern Zero Balancing Behandlungen anbieten. Ich bin dann auch gut erreichbar für Übungstage oder Feedback-Behandlungen für Personen in der Westschweiz und im Grossraum Bern.

es würde mich riesig freuen, möglichst viele von euch an einem der supervisionstage nächstes jahr zu sehen. zero balancing entwickelt sich weiter, und solche tage sind eine wunderbare gelegenheit, neues zu erfahren, auszutauschen und eine behandlung zu bekommen.

ich grüsse euch herzlich

silvana jacobber

Reto Frischknecht: Bereichernder Austausch am Ausbildung-/Supervisionstag vom 29. Okt. 2005

Ob seltene oder häufiger angewendete Fulcrums – es gibt immer etwas zu lernen, zu klären oder wiederzuentdecken. Bei den selteneren Fulcrums, weil sie eben selten verwendet werden und dadurch etwas verstauben. Bei den anderen, weil sich durch die Jahre Eigenheiten einschleifen und sie sich vom Basisprotokoll leicht unterscheiden.

Vor diesem Hintergrund war es auch nicht weiter erstaunlich, dass sich die Themen für die TherapeutenInnen und die StudentInnen in weiten Bereichen gedeckt haben.

Einen Aspekt aus dem inhaltlich reichen Tag möchte ich für diesen Kurzbericht herausgreifen: Bei der sitzenden Prüfung fühlen sich speziell neue Klienten weniger ‚ausgeliefert‘, als bei einem Direktstart in der liegenden Position. Dass die sitzende Prüfung dazu dient, dem Therapeuten erste Hinweise zu liefern und den zwei Eseln die Möglichkeit gibt, sich kennen zu lernen, war mir verständlich. In der Diskussion kam der Begriff ‚Fluchtmöglichkeit‘ auf – da ist bei mir der Groschen gefallen. Den Aspekt, dass sich Menschen in der sitzenden Position besser hingeben können, weil sie sich mobiler fühlen, habe ich mir vorher so nicht überlegt. Es ist eine Hilfe für die Klienten, sich einfacher auf eine neue Begegnung einstellen zu können.

Da ich noch in der Ausbildung bin, habe ich die sitzende Prüfung aus Übungszwecken immer durchgeführt – jetzt werde ich die sitzende Prüfung wieder mit mehr Überzeugung durchführen.

Übrigens, ich habe mich in der Runde sehr wohlgeföhlt, kein Wunder bei sechs Frauen von sieben TeilnehmerInnen.

Herzliche Grüsse und bis zum nächsten Ausbildungs- und/oder Supervisionstag!

Reto Frischknecht, ZB-Student

Geometrie des Heilens, Kurs für Fortgeschrittene

Dr. Fritz Smith, Gründer des Zero Balancing, leitet diesen Kurs in Zürich vom 13. – 16. Juli 2006. (Engl./Franz./Dt.)

In den ZB-Grundkursen wird das Protokoll gelehrt mit dem Ziel, die Körperenergie auszugleichen. Der Kurs ‚Alchemie des Berührens‘ zeigt, wie man Fulcrums verstärken und intensivieren kann. ‚**Geometrie des Heilens**‘ schliesslich widmet sich dem gegenüberliegenden Bereich der ‚Alchemie‘: Wir lernen, wie wir Fulcrums verlangsamen und wie wir im Zwischenraum, zwischen den Spannungen arbeiten können.

Dieser Kurs vermittelt, dass wir über Zero Balancing zur ganzheitlichen Natur des Lebens von irgendeinem Punkt aus Zugang finden.

Voraussetzung für Geometrie des Heilens mit Dr. Fritz Smith:
Besuch zweier ZB-(Grund)Kurse. Kursgebühr Fr. 720.--.

Jenseits des Protokolls, Kurs für Fortgeschrittene

Tim Newman, ZB-Lehrer aus England, gibt 2006 einen Kurs in Hadlikon, vom 27. – 28. Okt. 2006. (Franz./Dt.)

‚Beyond the Protocol‘ bringt eine wertvolle Erweiterung des klassischen ZB-Protokolls. Wir werden die Prinzipien des Zero Balancing an frei beweglichen Gelenken anwenden. Des weiteren vertiefen wir unsere Kenntnis des Interface, der Blauen Linie und richten unsere Aufmerksamkeit auf das Aufbauen und Halten des Feldes. Dabei wahren wir eine absichtlose, bezeugende Haltung. Neben dem Erlernen von neuen Fulcrums vermittelt dieser Kurs, wie wir unsere Gedanken in unsere Hände bringen und wie wir durch inneres Feedback und Stichworte während einer Behandlung neutral, aufmerksam und geerdet bleiben.

Voraussetzung für ‘Jenseits des Protokolls’ mit Tim Newman:
Besuch zweier ZB-(Grund)Kurse. Kursgebühr Fr. 360.--.

Anschliessend an den zweitägigen Kurs ‚Jenseits des Protokolls‘ findet am **29. Oktober 2006 ein Supervisionstag in Hadlikon** statt, an dem uns Tim Newman einen Tag coachen und uns zu unserem ZB Feedback geben wird.

Donkeys are real – Esel sind echt

Präsentation von ZB-Prinzipien an Pferden

Elliot Abhau ist ZB-Lehrerin aus den USA und Pferdeexpertin.

26. Okt. 2006, Ort wird noch bekannt gegeben. (Engl./Franz./Dt.)

An diesem Tag wird uns Elliot Abhau demonstrieren, wie Zero Balancing-Prinzipien an der Arbeit mit Pferden angewendet werden. Sie wird uns aus erster Hand erfahren lassen, wie Pferde direkt Feedback geben.

Ein Fokus dieses Tages liegt darin, welche Unterschiede bei der Zero Balancing-Arbeit mit Pferden und Menschen vorhanden sind.

Elliot Abhau wird am 24. und 25. Oktober für individuelle Pferde-Behandlungen und -Coachings zur Verfügung stehen.

Voraussetzung für 'Esel sind echt' mit Elliot Abhau:

Interesse an ZB und/oder an Pferden, Kursgebühr Fr. 100.--.

Walking Soul in the World, Prozessakupressur Dr.

Aminah Raheem, Gründerin der Prozessakupressur, leitet diesen Kurs in Gais vom 1. – 5. Juli 2006. (Engl. / Dt.)

Aminah Raheem's Kurs 'Seelenbewusstsein in jedem Schritt' hat zum Thema, wie wir die Weisheit und Kraft unserer Seele im täglichen Leben verankern können. Wie leben wir unseren Seelenweg in einer Welt, die sich in dramatische Extreme auffächert?

Folgende Themen werden am Kurs behandelt:

Suche nach dem einzigartigen Seelengrundmuster von allen TeilnehmerInnen sowie das Erforschen unseres Seelenpotenzials jenseits der persönlichen Geschichte dieses Lebens.

Es werden konkrete Übungen durchgeführt, wie man mit dem Seelenbewusstsein verbunden bleibt und gleichzeitig alltäglichen Aufgaben nachgeht. – Zero Balancing und Prozess Akupressur (PA) ergänzen sich wunderbar. Beide verankern uns tiefer in uns selber. Wir empfehlen allen ZB-StudentInnen den Besuch eines PA-Kurses sehr.

Voraussetzung für Teilnahme: Kurs Prozess-Akupressur 1.

Weitere Informationen: Eva-Maria Pally, 044 340 01 66,

Kursgebühr Fr. 720.--.

Donkeys are real!

Walking Soul in the World

Erfahrungsbericht zu Form & Fulcrum

Erfahrungsbericht

**Workshop mit Michael Oruch vom Mai 2005, verfasst von
Manuela Brodmann, Körpertherapeutin, Zürich.**

Ich bin mir nicht ganz schlüssig, ob ich diesen Workshop machen soll. Eigentlich möchte ich lieber zu Fritz. Andererseits hat uns Fritz diesen Kurs wärmstens empfohlen. Hm. Verfeinerung der Arbeitstechnik, leichteres, effizienteres Arbeiten, Körperhaltung, Qi Gong, ev. einige neue Fulcrums stehen der unglaublich warmen Energie und klaren Präsenz von Fritz gegenüber. Ich überlege hin und her und entscheide mich im letzten Moment doch noch für den Kurs mit Michael. Meine Körperhaltung ist schliesslich durchaus verbesserungswürdig. Der Kurs ist klein und übersichtlich, ganz wie ich es mag. Alles vertraute Gesichter, das Wiedersehen macht Freude.

Michael ist als Lehrer ganz anders als Fritz, metalliger, weniger ‚knuddlig‘, doch seine Berührung ist warm und klar und der Kurs sehr gut strukturiert. Bei der ersten Demo fällt mir die verblüffende Ähnlichkeit in der Körperhaltung auf. Wie schaffen die beiden es bloss, so elegant und leicht aufrecht zu stehen? Füsse versetzt, sinken lassen, Becken kippen. Fühlt sich ungewohnt und krüppelig an und sieht wahrscheinlich auch so aus. Hätte ich doch bloss Qi Gong oder Tai Chi gelernt!

Nun das ist nur der Anfang. Mein ewig hungriger Geist muss sich zähmen – wir gehen ganz langsam das ZB Protokoll durch. Keine neuen Fulcrums, die diese und jene Fehlfunktion verbessern, sondern differenziertes Betrachten jedes einzelnen Schrittes. Blue Line: wo fängt sie an, wie weit bin ich drin, habe ich den optimalen Kontakt? Stopp. Die Füsse sind zwar auseinander, aber die Knie zu stark gestreckt, das Becken nicht gekippt. Wollt ihr mehr Kraft in das Fulcrum geben, müsst ihr euch sinken lassen, tiefer gehen. Einleuchtend, Autos werden schliesslich auch tiefer gelegt. Also nochmals

von vorn. Stopp. Die Arme sind zu eng am Oberkörper. Alles muss rund sein, Luft an die Achselhöhle kommen. Stimmt, habe ich mal in einem Qi Gong Buch gelesen. Nochmals. Füße versetzt auseinander, Knie gebeugt, Becken gekippt, Arme auseinander, rund, Ferse in die Hand, Blue Line, Fulcrum. Wieder nicht korrekt. Die Ferse wird zu stark gehalten, mein widerspenstiger kleiner Finger will die Ferse nicht richtig biegen, das Fulcrum wurde zu lange gehalten, was sich zwar gut anfühlt, aber energetisch entleert....Early depletion feels good ... (Entleerung fühlt sich zu Beginn gut an). Langsam wird es anstrengend, sich alles zu merken, doch es geht immer weiter. Die Hände sind zu verkrampft, die Schultern zu weit oben, der Rücken zu sehr gebeugt, gewisse Fulcrums werden anders gemacht, als noch vor 10 Jahren.

Form und Fulcrum

‘Seht mich an, seht, wie leicht und mühelos es geht’, meint Michael, ganz wie Fritz. Es sieht zwar sehr leicht, flüssig und elegant aus, aber ich fühle mich bei meiner Arbeit wie ein verkrampfter Krüppel und bin so sehr auf all die Details meiner Körperhaltung und –empfindung konzentriert, dass ich das Gegenüber kaum mehr wahrnehme – was für die Qualität der Behandlung nicht gerade förderlich ist. Irgendwann im Verlauf einer Session werfe ich alles Neue über Bord, es fühlt sich einfach zu blöd an, ‚gstabilig‘, als hätte ich noch nie einen Körper unter meinen Händen gehabt. Meine Partnerin reagiert dankbar, denn mit meiner gewohnt schlechten, aber gut eintrainierten Haltung bin ich viel mehr mit ihr und mir in Kontakt als ohne.

Die Zeit fliegt, jedes einzelne Fulcrum wird genauestens betrachtet, geübt, gefühlt. Schade nur, dass es nicht mehr ‚swap ZB’s‘ (Austausch-Behandlungen) gab.

Viele neue Eindrücke zurücklassend geht der Kurs zu Ende, und es heisst Abschied nehmen, bis zum nächsten Mal. (Fortsetzung auf Seite 11)

Manuela Brodmann: Form und Fulcrum (Fortsetzung)

Getreu dem Motto ‚Übung macht den Meister‘ bekommen alle Klienten die nächsten zwei Wochen nur ZB's, mit allen Verfeinerungen, wohlgemerkt.

Bei jeder einzelnen Sitzung kontrolliere ich mich: bin ich zentriert, bin ich weich, bin ich tief, Kontakt, Blue Line, weiche Hände, Tisch als Hilfe, weich, leicht, locker, entspannt, rund ...

Und?

Nun, ich werde es Euch sagen. Die Klienten waren zufrieden. Ich nicht.

Die erste Handgelenkentzündung in 15 Jahren Praxis war der Lohn für meine mühelose, leichte Arbeit ...

‚Sorry Michael‘, entschuldige ich mich innerlich, nachdem die Entzündung etwas zurückgegangen ist und ich mit geschienter Hand weiterarbeite, ‚ich kehre zu meiner alten Körperhaltung zurück. Die sieht zwar nicht so toll aus, fühlt sich aber viel besser an!‘

Na ja, ich gebe ja zu: ich wollte es wieder mal zu perfekt machen, auch das Leichte kann man zu angestrengt wollen... Aber ich bin klüger geworden, höre mehr auf meinen Körper, erinnere mich da und dort mich sinken, meine Hände lockerer und meine Schultern fallen zu lassen, mein Becken zu kippen.

Aber nur einzeln, nur punktuell, nur spielerisch.

Denn die Wirkung eines ‚gesunkenen‘ Fulcrums ist schlicht umwerfend!

