



Sonderdruck

aus „DuMonts große Enzyklopädie“

Naturheilkunde

Herausgegeben von Dr. med. Cordula Bruch

Alta Major®- Therapie

Begründerin Divo H. Köppen-Weber

Die Kunst des Aufrichtens für Körper und Geist.

Ein Gespür für Form zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben von Divo H. Köppen-Weber. Große Anerkennung erwarb sie sich nach ihrer Ausbildung an der Stuttgarter Kunstakademie als Töpferin. Der Weg von dort zur Heilkunst und zur Entwicklung ihrer Alta Major-Methode ist einleuchtender, als es zunächst scheint. Nach einem langen eigenen Leidensweg auf der Suche nach Linderung ihrer Rückenbeschwerden galt sie als schulmedizinisch austherapiert. Ein Orthopäde prognostizierte ihr, sie würde sich darauf einstellen müssen, mit spätestens 40 Jahren im Rollstuhl zu sitzen. Allenfalls könne der Ist-Zustand durch mehrere Jahre Gipsbett erhalten werden. Sie selbst beschreibt heute dieses Erlebnis als die Geburtsstunde von Alta Major.

Niemals wollte sie diese Perspektive hinnehmen. Inzwischen selbst schon länger Heilpraktikerin und Psychotherapeutin, begriff Divo H. Köppen-Weber das Erlebnis des eigenen Leidens als eine Möglichkeit, anderen zu helfen. Durch die Erfahrung in ihrer Praxis in München und ihren eigenen Lebensweg verfügte sie bereits über ein umfassendes Wissen über viele alternative und esoterische Heilverfahren und

Alta Major®

- Einzelsitzungen
- Individualberatungen
- 2-tägige Intensivtherapien
- Ferien / Spezialseminare
- Ausbildung zum
ALTA MAJOR®-Berater

INFORMATIONEN UNTER:

ALTA MAJOR® INTERNATIONAL
Divo H. Köppen-Weber
Maximilian-Wetzger-Straße 5
80636 München
Tel. +49 89 1 23 85 80/81
Fax +49 89 1 23 85 82
www.altamajor.de
info@altamajor.de

hatte sich intensiv damit auseinandergesetzt, wie sich Menschen selbst „neu erschaffen“ könnten.

Nachdem sie Alta Major einige Zeit mit ihren Klienten praktiziert hatte, stellte sie – von Freunden auf ihre Rückenschmerzen angesprochen – fest, dass sie selbst vollständig beschwerdefrei geworden war.

Das »Alta Major-Tor«

Der Begriff Alta Major stammt von der Theosophin Alice Bailey. Das lateinische Wort »altus« bedeutet hoch und tief. Major ist die Steigerungsform von »magnus« und bedeutet größer. Außerdem ist unser Monat Mai nach dem römischen Gott für Wachstum (Maius) benannt. Bailey bezeichnet mit dem Begriff »Alta Major-Tor« den Übergang zwischen der Schädeldecke (dem tiefsten Punkt des Kopfes) und dem Atlaswirbel (dem höchsten Punkt der Wirbelsäule). An diesem Punkt befindet sich die Verbindung zwischen dem Gehirn und dem Nervenstrang des Rückenmarks. Er ist Sinnbild für die untrennbare Verbindung von Körper und Geist.

Vor diesem Hintergrund ist die Namenswahl von Divo H. Köppen-Weber für ihre Therapieform zu erklären, denn die Alta Major-Therapie ist eine ganzheitliche Methode. Das bedeutet insbesondere, dass keine Trennung von Körper, Psyche und in

diesem Fall auch der Spiritualität des Menschen vollzogen wird, sondern im Gegenteil die Wechselwirkungen und gegenseitigen Bedingtheiten der einzelnen Bereiche ganz ausdrücklich im Vordergrund stehen.

Die Form des Menschen – innere und äußere Haltung – Aufrichtung

Eine zentrale Aussage in der Alta Major-Methode ist: »Wir sind aufrecht gemeint«. Dieser Satz bringt in Alta Major-Sprache die Annahme zum Ausdruck, dass jeder Mensch von seinem Ursprung her innerlich wie äußerlich vollständig aufrecht, aufgerichtet und heil angelegt ist. Mit zunehmendem Alter durchlebt der Mensch traumatische oder belastende Situationen. Diese schlagen sich in der inneren und der äußeren Haltung und der Körpersprache nieder. Unterschiedliche Erlebnisse führen zu verschiedenen unbewusst, reflektorisch eingenommenen Haltungsveränderungen. Ein Beispiel hierfür sind nach oben gezogene Schultern mit nach hinten gezogenem Brustbein als Schutzreflex uvm.

Diese Haltungsveränderungen führen im Zusammenspiel der gesamten Körperform zu so genannten »Knicks« oder seitlichen Verschiebungen in der Wirbelsäule, die bis zu psychosomatischen Symptomen führen können sowie auf geistiger Ebene z.B. einen ungehinderten Energiefluss unmöglich machen.

Ansatzpunkt der Alta Major-Therapie ist die Haltung und zwar gleichzeitig die innere wie die äußere. Sie will den Menschen darin unterstützen, sich innerlich wie äußerlich wieder aufzurichten.

Die Bedeutung des Bewusstseins

Besondere Bedeutung kommt der ersten Sitzung in der Alta Major-Therapie zu. In einem einführenden Gespräch findet der Berater (Therapeut in Alta Major-Sprache) mit dem Ratsuchenden (Klienten) gemeinsam möglichst viel über die Lebenssituation, den körperlichen Zustand sowie seine Ziele und Visionen heraus. Insbesondere wird auch besprochen, was der Ratsuchende von der Therapie erwar-

Schwerpunkte der Alta Major®-Therapie

Alta Major ist ein Bewusstseinsprozess zum

- Erfassen der individuellen Haltung
- Verstehen der eigenen Biografie und der daraus resultierenden Lebens- und Körperhaltung
- Änderung der äußeren Haltung durch Aktivieren des Formbewusstseins im Gehirn
- Die Kraft der inneren Bilder als Impuls für eine neue Auf- und Ausrichtung im Leben
- Rückenstärkung durch ein neues Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl

Der Mensch, »wie
er gemeint ist:
innerlich und
äußerlich vollkom-
men aufgerichtet.



tet. Dann wird ein Sofortbild vom Ratsuchenden von der Seite und von hinten im Sitzen aufgenommen. Im Anschluss daran gibt der Berater eine Art kurze Einführung in die physiologischen Grundlagen der gesunden Wirbelsäule und des Nervensystems. Die eigentlich aufrechte Form der Wirbelsäule, die Frau Köppen-Weber als die »wie sie gemeint ist« identifiziert hat, entspricht einer vollständig aufrechten Säule im freien Sitzen. Sie widerspricht damit der Auffassung, dass die natürliche Form der Wirbelsäule immer eine Doppel-S-Form haben muss. Den Abbildungen, die diese so darstellen, liege der grundsätzliche Denkfehler zugrunde, dass sie von Skeletten abgezeichnet seien, die liegen (nämlich in der Pathologie von toten Menschen) und somit eine andere Form haben müssten, als lebende, lebendige Menschen im Stehen oder Sitzen. Als Vorbild für die Vision von der aufrechten Haltung wird eine Buddha-Statue bzw. eine sich erhebende Rose vor Augen geführt. Um das Ziel der vollständigen Aufrichtung zu erreichen, ist es notwendig, sich eine Vorstellung davon zu machen, wie der Mensch vollkommen aufgerichtet geformt ist und nach Außenhin erscheint.

Abweichungen der Haltung aus dem Lot, die auf dem angefertigten Foto deutlich sichtbar werden, werden anhand eines Wirbelsäulenmodells nachgebildet und eventuelle Folgen für andere Teile der Wirbelsäule und des gesamten Körpers (Muskeln, Organe, Nervensystem) erörtert. Um herauszufinden, welche biografischen Ereignisse zu den Abweichungen der Haltung geführt haben, und um zu zeigen, dass sie oft erst im Laufe des Lebens und Erlebens aufgetreten sein könnten, sollen die Ratsuchenden ein Kinderbild mit in die Sitzungen bringen, in dem die vollständige Aufrichtung meist noch zu erkennen ist bzw. wahrgenommen werden kann, wann die Knicks stattgefunden haben.

Begreifen der Körperform

An diesen eher theoretischen Teil schließt der eigentliche und praktische an. Hierfür gelten einige Grundsätze: Es wird keine Verkomplizierung durch Sprache geschaffen, sondern ein unmittelbares Erkennen des Ist-Zustandes und dadurch der Wunsch zur Wandlung angestrebt. Das Ler-



Divo H. Köppen-Weber (r.) bei der Arbeit mit einer Klientin

nen findet über ein Begreifen im wahrsten Sinne des Wortes, also durch Berührungen statt. Die Berater geben nicht vor, was zu tun ist, sondern umgesetzt wird nur, was der Ratsuchende für sich selbst als richtig und gut erkennt. Da Alta Major-Berater bzw. -Therapeuten davon ausgehen, dass das Aufrichten in jedem Menschen angelegt ist, erkennt der Klient, wenn es ihm beispielhaft vorgeführt wird, intuitiv das Richtige.

Für verschiedene Bereiche des Körpers, wie etwa Brustbein, Schultern, Wirbelsäule, Nacken, Hals und schließlich Alta Major-Punkt, wird der Zustand, »wie er gemeint ist«, mit dem Ist-Zustand verglichen und ein Weg erfahren, wie vom Ist-zum aufrechten Zustand übergegangen werden kann. Dafür erspürt der Ratsuchende zunächst die vom Berater bewusst eingenommene aufrechte Haltung, indem er unter dessen Anleitung gezielt die Form im jeweiligen Bereich, etwa an Brustbein, Schulterblättern, Lendenwirbel, Knie oder Becken ertastet. Dafür nimmt der Berater seine Hand und legt sie dort hin, wo es für ihn etwas Wichtiges zu erkennen gibt. Im nächsten Schritt erspürt der Berater durch Berührung den Ist-Zustand des Ratsuchenden und bildet die Tendenz der Körperform des Klienten nach. In dieser »Spiegelung« hat der Ratsuchende die Möglichkeit zu erkennen, wie der Weg von seinem Ist-Zustand (Fehlhaltung) in die aufrechte, gesunde Haltung möglich wird. Unter der Berührung des Beraters vollzieht der Ratsuchende diesen Schritt für Schritt nach. Je nach individueller Haltung sind

die Schritte unterschiedlich. Zum Abschluss der Sitzung wird ein zweites Foto aufgenommen. Die »Vorher-Nachher-Fotos« der Klienten präsentieren verblüffende Ergebnisse. Durch das Erfolgserlebnis der ersten Sitzung beginnt ein freudvoller Weg und ein zuversichtlicher Prozess der Wandlung und des neuen Entdeckens.

Die einzelnen Körperabschnitte werden im weiteren Verlauf der Therapie gesondert betrachtet und konzentriert bearbeitet, auch eine spezielle Atemlenkung wird geübt. Nach einigen Sitzungen begreift der Klient die Bedeutung der Erdung völlig neu, durch die die »Alta Major-Schubkraft« der Erde dem ganzen Körper durch die Wirbelsäule hindurch zur Verfügung gestellt wird.

Personenkreis

Alta Major wendet sich an Personen mit körperlichen wie psychischen Fragestellungen gleichermaßen. Häufiges Leiden sind Rückenschmerzen, die oft durch einseitige Belastungen bei der beruflichen Tätigkeit (Bildschirmarbeit) und durch die Gewohnheitshaltungen entstehen, Haltungsprobleme, Migräne oder Hüftbeschwerden. Divo H. Köppen-Weber setzt die Ideen ihrer Alta Major®-Methode auch immer mehr im Coaching-Bereich ein, also für Menschen, die sich danach sehnen, dass ihre Selbstwahrnehmung mit ihrer Außenwahrnehmung übereinstimmt. Dies ist ein Bereich, in dem Alta Major etwa auch zum Erreichen beruflicher Ziele eingesetzt wird. Alta Major sieht sich als Hilfe, um den eigenen Lebenssinn zu entdecken und ein erfüllteres, erfolgreicherer und glücklicheres Leben zu führen. Letztlich hat sich Alta Major damit nichts Geringeres zum Ziel gesetzt als den Weg zur Vervollkommenung des Menschen. ■

ALTA MAJOR® INTERNATIONAL

Divo H. Köppen-Weber

Maximilian-Wetzger-Straße 5 · 80636 München
Tel. +49 89 123 85 80/81, Fax +49 89 123 85 82
www.altamajor.de · Internet: info@altamajor.de

Im Goldmann-Verlag als Taschenbuch erschienen:
Divo Köppen-Weber: Du bist der neue Mensch!

Das Alta Major®-Prinzip: Schmerzfrei und aufrecht durch ein neues Bewußtsein unserer Wirbelsäule · ISBN 3-442-11883-2