



## Zero Balancing®

Autor/in: [Zero Balancing Therapeut, Berater nach systemischem Ansatz, Projektleiter in der Wirtschaft und im öffentlichen Bereich, El. Ing. HTL/STV Reto Frischknecht](#)



Ein Leben in Balance mit Zero Balancing - ein Traum? Wege zu sich selbst Ein schwingvolles Leben in Balance zu führen, ist ein umfassendes Thema und betrifft Körper, Seele und Geist. Weil die Themen miteinander verwoben sind, kann jeder Mensch seinen bevorzugten Weg wählen:

der körperorientierte Typ findet den Zugang zu seiner Lebensbalance primär über den Körper, der mentale Typ primär über den Geist und der spirituelle Typ über die Seele Mit Zero Balancing gehen Sie den Weg über den Körper. Sie werden jedoch schon bald feststellen, dass Sie damit auf allen drei Ebenen mit mehr Balance und Lebensfreude im Leben stehen.

Zero Balancing ist weit mehr als "nur" eine weitere neue Körpertherapie, Zero Balancing ist Wellness für Körper, Seele und Geist. Eine innere Balance ist ein wesentlicher Faktor für ihren persönlichen Erfolg. Zero Balancing gibt Ihnen Impulse zur Steigerung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit, fördert die Konzentrationsfähigkeit und Lebensfreude.

Körperbalance und Körperhaltung Die Körperhaltung ist die wahrscheinlich augenscheinlichste Ausdrucksform, wie der Mensch im Leben steht. Längst wurde erkannt, wie zentral die Körperbalance auf das Leben wirkt. Was im Therapiebereich und im Spitzensport schon länger eingesetzt wird, erreicht mehr und mehr unseren Alltag.

Im Schuhladen werden spezielle Schuhe für das Balancetraining im Alltag angeboten (MBT\*) im Fitnesscenter steht ein Aero-Stepper und am Arbeitsplatz entdecken wir immer öfter anstelle von Stühlen auch Sitzbälle Mit Balanceübungen können Sie die Wirkung von Zero Balancing verstärken. Balanceübungen setzt der Gesanglehrer, der Logopäde und der Physiotherapeut gleichermassen ein. Für Spitzensportler sind solche Übungen ein wesentlicher Bestandteil des Erfolges. Besonders wichtig sind z.B. die Übungen nach einem Bänderriss, um die feine Muskulatur und das Nervensystem wieder aufzubauen. In der Physiotherapie wird das "propriozeptives Training"\*\*\* genannt.

\*MBT: Masai Barfuss Technologie ([www.masai.ch](http://www.masai.ch))

\*\* Propriozeptives Training: Training, bei dem verschiedene Sinnesmodalitäten in direkten Konflikt gebracht werden oder anders gesagt: Unter Propriozeption versteht man die Eigenwahrnehmung zur Kontrolle der aktuellen Lage des Körpers im Raum über Rezeptoren. Ziel des propriozeptiven Trainings ist es, die Reaktionskoordination zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers zu trainieren. Die erhöhte Propriozeption erleichtert das Ausführen von technisch anspruchsvollen Bewegungsabläufen und hilft Verletzungen vorzubeugen. Dabei kommt vor allem der Tiefenmuskulatur grosse Bedeutung zu.

Mit Zero Balancing zu mehr Wohlgefühl und Beweglichkeit Oft stehen dem Wohlgefühl körperliche Beschwerden im Weg, die sich z.B. in Kopf- oder Rückenschmerzen zeigen.

Mit der Zero Balancing Therapie werden Ihre Schmerzen und Einschränkungen an der Wurzel gepackt. Zero Balancing wirkt auf die tiefste und dichteste Struktur unseres Körpers, auf unsere Knochen und Gelenke.

Eine besondere Spezialität von Zero Balancing ist die direkte Behandlung der Iliosakral-Gelenke, auch Kreuzbein-Darmbein-Gelenke genannt. Vereinfacht gesagt sind es die zwei Gelenke zwischen der Wirbelsäule und den Beckenknochen. Ist die Beweglichkeit dieser Gelenke bereits seit Jahren stark eingeschränkt, so werden sie nicht mehr als Gelenke wahrgenommen. Es bleibt ein Gefühl, als würde der untere Rücken in einem Schraubstock festgehalten werden. Dieser Zustand führt zu Fehlhaltungen und unnatürlichen Bewegungsabläufen. Die Bewegungen, die so nicht durch die Iliosakralgelenke aufgenommen werden können,

müssen jetzt durch die umliegenden Gelenke aufgefangen werden. Diese zusätzliche Belastung führt oft zu Schmerzen wie Kreuzschmerzen, Hüftschmerzen sowie Rückenschmerzen, speziell im unteren Rückenbereich. Der Körper wird versuchen, der zusätzlichen und unnatürlichen Belastung auszuweichen. Dadurch wird das Problem weiter ausgedehnt auf die nächsten Gelenke. Wird das Problem nicht behoben, so kann die Ursache in den Iliosakralgelenken über die Hüftgelenke weiter verlagern in die Knie und Füße resp. über den unteren Rücken auch in den oberen Rücken bis hinauf zum Schädel. Wenn ich z.B. in einem Strassenkaffee sitze und die Menschen beobachte wie sie sich bewegen, so muss ich davon ausgehen, dass bei vielen Menschen die Beweglichkeit der Iliosakralgelenke, also der Hüftbein-Darmbeingelenke, ziemlich stark eingeschränkt sind. Mit Zero Balancing können diese Gelenke wieder gelöst werden. Ich kenne keine Therapie, die so direkt auf die Iliosakral-Gelenke wirkt wie Zero Balancing.

Mit der Zero Balancing Therapie wird das gesamte Knochensystem behandelt: Knochen: die Knochen sind auch lebendig und können sich "verspannen" Feste Gelenke: Fusswurzelknochen, Handwurzelknochen, Iliosakralgelenke, Schädelknochen, Schambeinfuge Halb feste Gelenke: z.B. die Gelenke zwischen Wirbel und Rippen Gelenke, die wir selber bewegen können: z.B. Handgelenk, Armgelenk, Schultergelenk, Hüftgelenk, Kniegelenk und Fussgelenk Das Lösen der Verspannungen und Restriktionen auf der Knochenebene wirkt sich direkt auch auf das umgebende Gewebe und die betroffenen Muskeln aus. Weil der tieferliegende Auslöser gelöst wurde, ist auch die positive Wirkung auf die Muskulatur dauerhafter.

Die Zero Balancing Therapie wirkt auf die tiefste und dichteste Struktur, die wir in unserem Körper haben. Die Energieströme werden wieder zum Fließen gebracht. Die Wirkung mit Zero Balancing ist tiefer und nachhaltiger.

Mit Zero Balancing zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude Der Bezug der Knochen mit der Psyche wird im Volksmund eindrücklich zum Ausdruck gebracht mit Aussagen wie "das ist mir in die Knochen gefahren" oder "das ist ein verknöchertes Mensch". Die Aussagen geben Hinweise, wie stark sich alte Verletzungen, Traumen und Ängste auf den Körper auswirken können.

Starke negative Erlebnisse bewirken Spannungen in Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken und Knochen. Je länger solche Spannungen bestehen bleiben, desto hartnäckiger setzen sie sich fest. Je tiefer psychische Probleme sind, desto wichtiger ist es, dass die Bearbeitung und Behandlung über den Körper erfolgt. Es gibt dazu viele Methoden die helfen, die Spannungen abzubauen und damit dem Menschen zu ermöglichen, wieder in Balance zu kommen. Ist es verständlich, dass eine Behandlung, die sich auf die Muskulatur beschränkt, in der Regel nur zu vorübergehender Linderung führen kann? Mit der Zero Balancing Therapie arbeiten wir an den Knochen und Gelenken und unterstützen damit den Ausgleichsprozess auf der tiefsten und dichtesten Struktur in unserem Körper. Oft ist es sehr hilfreich, wenn die Behandlung mit Zero Balancing ergänzt wird mit einer anderen Behandlung wie z.B. Shiatsu oder einer klassischen Massage.

Die Körperhaltung ist nicht nur eine körperliche Frage. Die Haltung ist Ausdruck des Menschen bezüglich seiner Haltung zu sich und seinem Umfeld.

Mit der Behandlung der betroffenen Gelenke wird nicht nur die Beweglichkeit erhöht, sondern solche tiefen Themen bearbeitet. Das besondere an diesem Weg ist, dass der Klient/die Klientin die oft schmerzhaften Erfahrungen nicht nochmals durchleben muss. Es wird nur soviel ins Bewusstsein "gespült", wie für die Bearbeitung notwendig ist und der Klient/die Klientin bereit ist zu erfahren. Hirnforscher nennen das Vergessen als eine der grössten Leistungen unseres Gehirns. Mit der Zero Balancing Therapie erhält der Klient/die Klientin unterstützende Impulse, um die innere Balance wieder zu finden. Der Körper und das Unbewusstsein nimmt dabei nur soviel auf, wie es bereit ist aufzunehmen und zu verarbeiten. Die Zero Balancing Therapeutin / der Zero Balancing Therapeut arbeitet mit der höchstmöglichen Achtung. Der Klient/die Klientin kann sich jederzeit wohl und geborgen fühlen.

Die Wirkung der Zero Balancing Therapie ist tiefer und nachhaltiger, auch auf der psychischen Ebene.

Was macht Zero Balancing so einzigartig? Zero Balancing basiert auf dem Konzept, dass Energie als eine fundamentale Kraft in der Natur existiert. Dr. Fritz Smith, der Begründer von Zero Balancing, hat die Therapieform auf seinem Wissen und Erfahrung in der westlichen Medizin sowie der alten geheimen Lehre der energetischen Anatomie, welche von den Chinesen und Hindus gelehrt wird, aufgebaut.

In seinem Buch »Innere Brücken zeigt er auch, dass die traditionellen östlichen Heilmethoden durch die neuesten Erkenntnisse der westlichen Medizin bestätigt werden. Fritz Smith verknüpft das Energiekonzept mit unserer persönlichen Erfahrung und erklärt, wie Körpertherapeuten durch ihre Hände Zugang zu dieser Energie haben, ihr Vorhandensein spüren und die Reaktion eines Menschen auf ihre Bewegung "sehen" können. Die Vorstellungen von Fritz Smith veranschaulichen die Verbindungen zwischen der physischen Welt und der Welt der Energie. Somit stellt er Brücken dar zu vielfältigen Alternativen für Gesundheit und Heilung, Brücke für ein tieferes Verständnis unseres inneren Wesens.

Wie der praktizierende Arzt Dr. Fritz Smith zum Begründer von Zero Balancing wurde, finden Sie »hier.

Wie fühlt sich Zero Balancing an? Wie läuft eine Behandlung mit Zero Balancing ab? Die Behandlung ist sanft und nicht manipulativ, Sie können träumen, reden oder der Musik nachgehen.

Durch die Art der Berührung von Zero Balancing entstehen im Körper starke und klare Kraftfelder. Sie spüren auf einer unbewussten Ebene, dass Sie so akzeptiert werden wie Sie sind. Sie spüren, dass Sie sich verändern können aber nicht müssen. Dies gibt Ihnen Selbstvertrauen und Mut, Sie fühlen sich unterstützt und begleitet.

Behandlungsablauf: Sie bleiben während der gesamten Behandlung vollständig bekleidet. Mit Vorteil tragen Sie bequeme Kleidung und Socken. Zuerst werden ein paar wichtige Gelenke in der sitzenden Position geprüft, anschliessend legen Sie sich auf der Massageliege auf den Rücken. Je nach Bedarf stehen da Knierolle, Kissen und Decke bereit.

Es wird immer am ganzen Körper gearbeitet, angefangen in der Taille bis zu den Füßen und wieder von der Taille aufwärts zum Kopf. Das Grundprotokoll einer Behandlung ist immer gleich, ist jedoch individuell in seiner konkreten Ausführung je nach Bedarf.

Zero Balancing besteht aus einem Wechsel von Prüfen und Ausgleichen. Die Therapeutin/ der Therapeut stellt durch Prüfen der Gelenke fest, wie sich Energie und Struktur im Körper verhalten. Wo nötig wird durch sanftes Drücken, Ziehen oder Drehen ein neues Kraftfeld erzeugt. Dieses energetische Feld gibt Ihrem Körper eine Möglichkeit zur Veränderung, ohne ihm etwas Bestimmtes aufzuzwingen.

Zero Balancing ist nicht manipulativ sondern schafft Möglichkeiten nach dem Prinzip der Absichtslosigkeit.

Hat Zero Balancing Nebenwirkungen? Zero Balancing löst, entspannt und regt die Selbstheilungskräfte an. Dabei kann es in einer ersten Phase zur Verstärkung der Symptome führen.

Wie ist Zero Balancing entstanden, worauf baut es auf? Fritz Frederick Smith, ein Dr. med. mit den Schwerpunkten Orthopädie und Chirurgie gibt seine gutgehende Praxis als Allgemeinmediziner nach 16 Jahren auf. Weshalb?

Bereits einige Jahren zuvor hat er sich Antworten gesucht für Heilungen, die er sich nicht erklären konnte. Er eignet sich Wissen an in Kraniosakraler Osteopathie, in klinischer Hypnose und in der Strukturellen Integration (Rolfing).

Der Auslöser für den Start des neuen Weges war seine Teilnahme an einer Einführung in traditioneller chinesischer Akupunktur. Fritz F. Smith wird Zeuge von Geschehnissen, die er mit seinem medizinischen Verständnis weder erklären noch einordnen kann.

Er wird eifriger Student, Kenner und Praktiker und schliesslich Lehrer in der Anwendung energetischer Prozesse beim Heilen. Er erwirbt den Mastergrad in Chinesischer Akupunktur, lernt Jin Chin Do und Shiatsu, macht Erfahrungen mit Meditation, Yoga, Tai Chi Chuan und Chi Kung.

Auf dem Weg kommt er zur Erkenntnis, dass es im Menschen spezielle Regionen gibt, in denen Bewegung und Struktur aufeinander treffen.

1973 legt er mit der Formulierung der grundlegenden Thesen des strukturellen Akupressursystems, die Basis für das Zero Balancing.

Er beschreibt, wie sich das Verhältnis zwischen Energie und Struktur beurteilen und ins Gleichgewicht bringen lässt.

Die Veränderungen in Menschen nach Zero Balancing-Sitzungen lassen ihn verstehen, dass der Brückenschlag zwischen Energie und Materie auf den drei Ebenen von Körper, Geist und Seele stattfindet und dass jede dieser Ebenen allein oder in Verbindung mit den anderen angesprochen werden kann. Dieser Brückenschlag gibt dem Buch letztlich auch seinen Namen.

Für mich ist die Entdeckung von Zero Balancing etwas vom Eindrücklichsten, das ich in meinem Leben erfahren durfte. Einmal pro Jahr kommt Fritz Frederik Smith nach Zürich und lehrt uns seine neuesten Erfahrungen. Er ist eine undogmatische und faszinierende Persönlichkeit, was sich in dem Buch »Innere Brücken auf sehr angenehme Weise niederschlägt.

Was bedeutet Zero Balancing genau? Ursprünglich hiess die Therapieform "Strukturelle Akupressur".

Den neuen Namen wurde wach, nachdem eine Klientin nach der Behandlung zu Fritz Smith sagte, "I feel balanced to zero", direkt übersetzt "ich fühle mich vollständig ausgeglichen".

Mit der Bezeichnung "Zero Balancing" wird das angestrebte Resultat, die völlige Ausbalancierung beschrieben, eben "balanced to zero".

Wie oft sollte Zero Balancing wiederholt werden? Wir empfehlen drei Behandlungen im Abstand von jeweils ein bis zwei Wochen.

Wenn Sie gut auf die Therapie ansprechen, so macht es Sinn, die Behandlung in lockeren Abständen weiterzuführen. Es gibt dazu keinen festen vorgegebenen Plan. Es braucht keine vorgegebene Abfolge, "damit die Therapie wirkt". Lassen Sie Ihren Körper und Ihr Körpergefühl entscheiden. Ich geniesse ca. 10 Behandlungen pro Jahr.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten