



# Das Geheimnis des Tuning Boards



## Innere Arbeit auf einer faszinierenden Unterlage

Basiskurs mit Dr. Darrell Sanchez\*, USA

**G**esundheit wird charakterisiert durch Zentriertheit, Balance, Verbunden-Sein und Bewegung. Das Tuning Board offeriert all diese Qualitäten auf einmal. Wer auf ihm steht, erlebt die instinktive und dynamische Suche des Körpers nach Erdung und Einmütigkeit. In diesem Seminar mit dem Erfinder des Tuning Boards steht die Erforschung des Körpers im Zustand des dynamischen Gleichgewichts im Fokus – und welche zentrale Rolle dabei Stabilität und Bewegung spielen, die innerlich nach einer optimierten Ordnung suchen.



Das Tuning Board ist ein subtiles Teil, auf dem Leute stehen können. Es fordert auf tiefgehende, aber doch sanfte Art den menschlichen Ausdruck heraus. **Die sich ständig bewegende Oberfläche bringt die Person auf dem Board in eine beschleunigte Erfahrung von konstanter Bewegung und dynamischem Fluss.** Gleichzeitig wird das körperliche System dazu eingeladen, sich zu erden, orientieren und auf die Dreidimensionalität des Raums auszurichten. Es wird zu einer neuen Erfahrung eines kontinuierlichen Tanzes, bei dem sich Zentrierung und Erdung mit der gleichzeitig stattfindenden Bewegung verweben. **Weil das Tuning Board nie auf perfekte Weise Stillstand zulässt, muss das Individuum auf dem Board ständig nach einer rela-**

**tiven Stabilität suchen und sich in diese einstimmen.** Rigide, fragmentierte, kollabierte und gehaltene Muster folgen dabei der Bewegung, die nach innerem Gleichgewicht strebt und neu die Führung übernimmt.

### Das Tuning Board ...

- artikuliert und beschleunigt eine Ausrichtung hin zu neuem Bewegungsfluss;
- hilft bei der Befreiung von inneren Blockaden und öffnet den Körper für den Fluss des Lebens und der Energie;
- verstärkt die nahe Beziehung von Struktur, Funktion und Erfahrung;
- bringt uns ganz ins Hier und Jetzt der menschlichen Verkörperung;
- ist eine Türe zum kreativen Prozess einer Person;
- stimmt uns auf die Schwerkraft ein, auf das bio-energetische Feld anderer Personen und Lebewesen sowie auf den Planeten als Ganzes.
- lädt ein zu Bewegungen in tiefsten Schichten unserer menschlichen Existenz;
- stärkt die Wahrnehmung einer bewussten gefühlten Erfahrung ("Felt Experience") der Einheit und Integration von Geist und Körper;
- unterstützt bei der kreativen Transfor-

### DATUM:

09. - 10. November 2024  
(Samstag und Sonntag)

### ZEITEN

10.00 – 13.00 und  
14.30 – 17.30 Uhr

### ORT

Zürich

### KOSTEN:

CHF 520.–

### SPRACHE:

Englisch (mit deutscher Übersetzung)

### ZIELGRUPPE:

Somatisch ausgerichtete Psycho-, Trauma- und KörpertherapeutInnen, medizinisches Personal, sowie Fachkräfte aus den Bereichen der Pädagogik, Psychologie, Yoga, Tanz, Bewegungslehre, Human Resources, Sozialarbeit und dem Trainingswesen (Sport, Tanz, Bewegung).

### KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

mation tiefliegender psychologischer Themen, zum Beispiel bei individuellen, beziehungs-mässigen oder generationen-bezogenen Prozessen;

- verbessert die Fähigkeit mit Stress und Ungewissheit umzugehen.

Das Tuning Board wurde bisher vor allem in der Psycho-, Körper- und Traumatherapie, im Rolfing, der Physiothe-

rapie, im Yoga, Pilates und Tanz gebraucht. Weitere Anwendungsbereiche sind derzeit noch weit offen – z. B. in der Pädagogik, Sozialarbeit, in der Businesswelt oder breitflächiger im Gesundheitswesen.

Mehr Informationen zum Tuning Board können auf Deutsch über den Link [www.tuningboard.org/Tuning-BoardGerman.htm](http://www.tuningboard.org/Tuning-BoardGerman.htm) bezogen werden.

## Prinzipien hinter dem Gebrauch des Tuning Boards und der angestrebten dynamischen Verkörperung:

- 1) Gesundheit wird charakterisiert durch Zentrierung, Balance, Verbunden-Sein und Beweglichkeit.
- 2) Trauma, Verletzungen, posturale Anpassungen und langjährige Gewohnheiten vermindern die Möglichkeiten des vollen Ausdrucks von Gesundheit.
- 3) Die restriktiven Muster des Körpers tragen in sich viel gehaltene Energie und Information.
- 4) Diese Informationen können sich auch in fehlender Balance bei den Emotionen oder im kognitiven Bereich zeigen.
- 5) Die Zusammenarbeit mit der Schwerkraft ermöglicht Bewegungen in äusserst tiefen Schichten – und bietet so einen Zugang zu dort gelagerten Informationen.
- 6) Wenn sich Bewegung in einem Ort von Fixation zeigt, kann die dort gehaltene Information befreit und in unser Bewusstsein gebracht werden – womit sie zugänglich wird für eine Transformation.
- 7) Die Befreiung der zuvor oft lange getragenen Information startet einen Prozess in Richtung verbesserte Gesundheit.
- 8) Das Einlassen auf die zuvor immobilisierte Energie ist nötig, damit eine Transformation stattfinden und die Gesundheit gestärkt werden kann.
- 9) Der Prozess der Transformation kann mittels psycho- oder traumatherapeutischer Begleitung optimiert werden.

## Weitere Kurse:

Der Basiskurs ist Teilnahmevoraussetzung für die folgenden Kurse.

**Entwicklung und Bewegung – Von der Horizontalen zur fließenden Vertikalen**

13. - 14. November 2024

CHF 520.–

**Das Tuning Board, der Atem und der Vagus**

19. - 20. November 2024

CHF 520.–

## Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne aufgeführten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «Das Geheimnis des Tuning Boards» mit Dr. Darrell Sanchez vom 09./10. November 2024:

Name..... Vorname .....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Freischützgasse 1, 8004 Zürich  
Tel. 044 218 80 80 • [info@polarity.ch](mailto:info@polarity.ch) • [www.polarity.se](http://www.polarity.se)