

Körper Bewusstheit

Das Leben ist Bewegung.

Selbst wenn wir glauben nichts zu tun, ist unser Körper in Bewegung.

Durch Beobachten Ihrer Bewegungen finden Sie körperliche, das heisst räumliche Klarheit.

Orientierung im Raum zu haben gibt ein sicheres Gefühl.

Haben Sie schon einmal eine einfache Handlung, die sie ganz automatisch machen, beobachtet? Wie zum Beispiel morgens aus dem Bett aufstehen?

Ein anderes Beispiel: Die Atmung. Zwerchfell, Lungenflügel, Rippen, Brustkorb und damit der ganze Oberkörper ist in Bewegung. Das beeinflusst unsere Stimme, unsere Haltung und unsere Stimmung. Haben Sie schon einmal bewusst Ihre Atmung beobachtet?

Gerade bei Themen wie Unsicherheit, Angst oder sogar Panik spielt die Atmung eine grosse Rolle. Das Gefühl der Angst ist wie ein Diktator, der alles kontrolliert und keine andere Meinung zulässt. Die Körperwahrnehmung nimmt ab, wenn wir uns bedroht fühlen. Je mehr Sie die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung ausbauen, desto weniger kann Angst Sie einsperren.

Ich biete "Die Reise in den Körper" mit Ansätzen aus der Feldenkrais Methode. Anhand konkreter Fragen folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einem "roten Faden" durch den Körper. Vom grossen Ganzen bis zum kleinen Detail entdecken Sie wie mit einer Lupe Ihre Körperwahrnehmung. Spannend ist: Verschiedene Körperpositionen lösen verschiedene Blickwinkel aus.

Eine Bewegungskette zu verstehen oder "den ganzen Körper" in eine Bewegung miteinzubeziehen, sind gerade im Sport oder bei Artisten wichtige Faktoren zum Erfolg. Mit Erfolg meine ich nicht nur die Erbringung der Leistung, sondern vor Allem die **Erhaltung der Gesundheit**.

Zu wissen einen Körper zu haben, heisst das auch fühlen einen Körper zu haben ?

Was kleine Kinder automatisch anwenden, wenn sie neue Aktivitäten lernen, das kann sich jeder als Fähigkeit nutzbar machen. Kleine Kinder fühlen, ob etwas sich körperlich gut anfühlt oder sich schlecht anfühlt. Nach dieser einfachen Abfrage erfolgt ihre Reaktion und ihr nächster Schritt.

Bei der Geburt ist das Gehirn eine einzige Baustelle. Zwar sind die lebenswichtigen Funktionen schon in Betrieb. Doch das restliche Baumaterial ist noch nicht funktionsfähig. Es gleicht einem Körbchen voller technischer Einzelteile, die noch nicht miteinander vernetzt sind. In der Kindheit werden diese Einzelteile miteinander verbunden. Datenbahnen werden ausgebaut, Überflüssiges und nicht Benutztes dagegen entsorgt. So werden auch die Bewegungsgewohnheiten geformt und gesteuert. Jeder Mensch entwickelt seine eigene Bewegungsform, hält etwa das Gleichgewicht beim Stehen oder Gehen immer auf die gleiche Weise. Diese Routine kann entdeckt, nachgespürt, mit der Aufmerksamkeit verfolgt werden.

Die Körperwahrnehmung durch Selbstbeobachtung zu erhöhen ist eine der Möglichkeiten, wie Sie sich mit Ihrem Körper bewusst auseinandersetzen können.

- wenn Sie sich Ihres Körpers bewusst werden,
- wenn Sie sich den Bewegungen Ihres ganzen Selbst bewusst sind
- kommt das Gefühl von Sicherheit verstärkt in Ihren Alltag.

Sie fühlen sich sicherer, weil Sie fühlen, was sie tun und wie sie es tun.

Der Begriff "selbstsicher" bekommt damit eine konkrete körperliche Bedeutung.

Es ist meine Überzeugung, dass die Ehrlichkeit des Körpers sehr wertvoll ist und dass der Körper in einer Therapie auch seine Stimme erhalten muss. Dies erhöht die Ganzheitlichkeit und die Nachhaltigkeit.

Im Rahmen einer Reinkarnationstherapie kann ihr Körper wertvolle Hinweise geben, wie Sie mit Situationen umgehen. Ihre Prozesse können sanft jedoch effizient mit Körperarbeit unterstützt werden.