

Westliche Körperarbeit und tantrische Praxis

Es gibt eine Fülle von Ansätzen der westlichen Körperarbeit, von denen wir hier die Gemeinsamkeiten und Verbindungen zu den Systemen und Ergänzungen zu den Körperübungssystemen östlicher Prägung kurz darstellen wollen.

Gemeinsam ist ihnen, die oft im Alltag verlorene Bewusstheit für die Mitteilungen und Signale des Körpers wieder zu erwecken. Wesentliche Grundannahme vieler verschiedener Schulen der westlichen Körperarbeit. Im Körper, (zuerst in der Muskulatur und im Tiefengewebe) sind Erinnerungen aus unserer Vergangenheit gespeichert. Diese können Blockaden im Energiefluss darstellen. Gerade in Momenten, wo wir tief beeindruckt sind, setzt unser Körper dies in Verformungen um. Diese Verformungen stören den Atemfluss, sorgen für Fehlhaltungen und bringen in alle Teile des Körpers Spannung.

Passive Methoden der Körperarbeit sind solche, in denen eine andere Person an einem zweiten Körper handelt. Alle Formen der Massage und Methoden wie Craniosacrale Osteopathie oder Biodynamik zählen hierzu.

Anders gehen aktive Methoden der Körperarbeit mit den Ressourcen und Blockaden um. Durch das Verstärken von Haltungen (Stresspositionen) oder durch Hineinfühlen in Aussagen, die der Körper macht (Körpersprache), indem er sich im Spiegel betrachtet, in sich hineinspürt oder vor anderen steht, liefern der Körperarbeit die Basisdaten.

Mit Hilfe verschiedener Settings kann die emotionale, gebundene Energie befreit werden.

Dies kann in Stille, im Kontakt mit der Atmung, in kathartischen Explosionen oder kreativen Aktionen der Fall sein.

Aktive Westliche Ansätze der Körperarbeit legen den Wert oft auf Entladung. Einige Ansätze (vor allem in Kombination mit Atemarbeit) versuchen die Pulsation, das Zirkulieren der Lebensenergie zu verstärken. Sie sind damit im Ansatz mit Techniken des Tantra, die auf meditative Weise, diese Pulsationen im Körper verstärken, bis durch biochemische und bioelektrische Reaktionen körperliche Fixierungen (Traumen) durch die verstärkte Pulsation im Rückenmark temporär oder final aufgelöst werden.

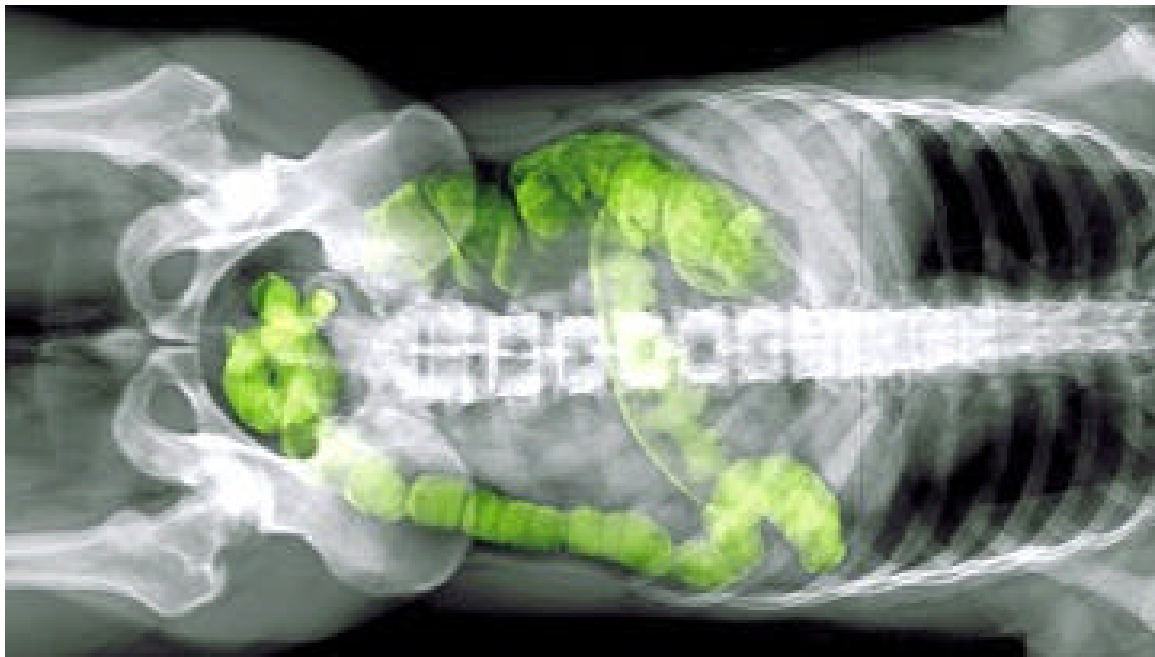
Hierdurch fließt im neurohormonellen System ein hohes Maß an Energie (Kundabuffer/Kundalini).

Der Körper kann dadurch in einen veränderten und erweiterten Kontakt gehen.

Dies ist der physiologische Teil , der Hand in Hand mit einer Veränderung der Weltwahrnehmung und einem Gefühl intensivster Verbundenheit, zum Erreichen des sogenannten Segensstroms der Erleuchtung führt (unter der Prozess der Bewusstseinsweiterung zu verstehen ist) gehört.

Im weiteren soll im Textverlauf mit einigen sanften und stillen Übungen, die Eigenwahrnehmung gestärkt werden.

Wer sich mehr für die intensivere Arbeit mit dem Körper erinnert, kann sich an den Autor wenden.



Den Körper öffnen

Ich beschränke mich hier auf die Ebene des Körpers. Das gleiche gilt jedoch für die Emotionen und die stets wieder kehrenden Gedanken.

Das Becken

Neben dem Komplex des Zwerchfells und des Halses sind die Leisten der dritte wichtige Bereich unseres Körpers, dem auf jeden Fall unsere Aufmerksamkeit gehört.

Ich möchte mit einem Bild beginnen:

Vergleichen wir uns mit einem Baum, so ist das Becken der unterste und somit dickste Bereich des Stammes. Das reicht aber nicht für die Standfestigkeit des Baumes. Ohne Wurzeln hilft ihm auch nicht das dickste Fundament. Er würde sofort umfallen. Würden wir die Wurzeln lassen und nur ihre Verbindung zum Stamm trennen, wäre das Ergebnis das gleiche. Gerade die Verbindung „Wurzeln – Stamm“ ist somit für den Baum – und jede Pflanze – entscheidend. Der Baum kann ohne Blätter eine ganze Zeit lang überleben. Seine Äste können gestutzt werden. Es werden sich neue bilden. Doch ohne Wurzeln ist kein Überleben möglich.

Dieses Bild können wir weitgehend auf uns übertragen.

Sind die Leisten und das Becken verschlossen – und das ist bei äußerst vielen Menschen der Fall –, so müssen wir uns ein mehr oder weniger starkes „Ersatz-Ich“ konstruieren. Dies ist das Ego. Dieses Ersatz-Ich weiß unbewusst, dass es nur ein Konstrukt ist. Ihm fehlt als Fundament das Urvertrauen, und damit ist sein Fundament die Urangst. Die Folge davon entsteht die Notwendigkeit einer permanenten Kontrolle und ständigem Hinterfragen aller Einstellungen und Handlungen. Allmählich sieht der Mensch mit seinem Ego nichts mehr, wie es ist und bildet sich eine Pseudowelt.

Dies ist der Hintergrund aller Weisheiten des Ostens.

Resultat dieser Gedanken:

Wir müssen die Leisten und das Becken öffnen und beleben! Gelingt uns das, fallen wir wieder in unser Urvertrauen und sehen schließlich die Welt wie sie ist und wir können „tun, um zu tun“.

Methode

Da alles miteinander verwoben ist, genügt es natürlich nicht, wenn wir nur an den Leisten „arbeiten“. Wir müssen Schritt für Schritt den ganzen Körper mitnehmen. Doch hier an dieser Stelle möchte ich nur einige Übungen vorstellen, die gezielt auf die Leisten und das Becken bezogen sind.

Sitzhöcker aufweichen und Leisten öffnen

Wir haben als Basis des Beckens zwei längliche Knochen, die uns vor allem beim Sitzen die Stabilität geben. Dies ist wichtig zu beachten. Denn erkennen wir dies nicht, spannen wir unentwegt die Po-Muskulatur an. Doch diese Muskulatur ist beim Sitzen nur ganz begrenzt relevant. Durch das Verspannen der Po-Muskulatur werden ständig die unendlich vielen, notwendigen Sehnen in Spannung gehalten, und das gesamte Gewebe bleibt verengt. Dadurch kann es nicht optimal mit Blut versorgt werden. Es wird mit den Jahren schwächer. Die Folge ist, dass wir, um unsere pseudosichere Körperhaltung zu bewahren, die Muskulatur der Oberschenkel und des Rückens hinzuziehen. Hat sich diese Sitzhaltung „stabilisiert,“ werden Knie, Waden und Fußgelenke sowie Zwerchfell und Schultern hinzugezogen. In der Folge (dieser, den ganzen Körper umfassenden Verspannung) entstehen verständlicherweise sehr viele Krankheiten.

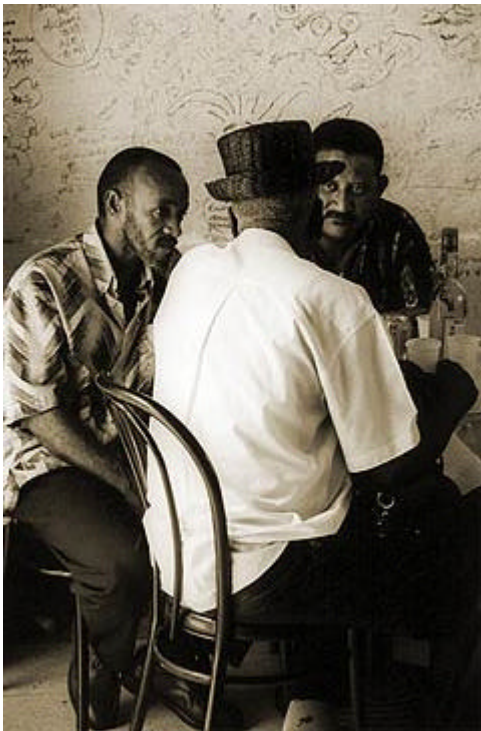
Aus der simplen Sitzhaltung, die uns eine unglaubliche Entspannung bereiten könnte, ist harte Arbeit geworden. Aus Bewegung, Eleganz und Ausgleich ist Starre entstanden.

Nehmen wir die psychische Komponente hinzu, so ist aus dem Urvertrauen der frühen Kindheit, in der die ursprüngliche Sitzhaltung noch normal ist, im Laufe der Jahrzehnte eine permanent anwesende Angst geworden. Da Körper, Psyche und Denken miteinander verwoben sind, wird auch mit dieser inneren Haltung keine Kreativität möglich sein. Ein von Angst besetztes, starres Denken bestimmt unser Leben und raubt uns zusätzlich innere Freiheit.

. Und durch diese Angst flüchten viele wieder in das vertraute Gefängnis der Angst. Diese Angst wird ja nicht als Angst erlebt.

Erst wenn die Menschen sich an die Freiheit gewöhnt haben, erkennen sie das Gefängnis, in dem sie sich so lange eingesperrt hatten.

Gelingt es uns, uns auf die Festigkeit des Knochengerüsts zu verlassen, so entspannen alle Muskeln und wir richten uns automatisch in der Wirbelsäule auf. Schon fühlen wir uns wie ein König oder eine Königin im mystischen Sinne und spüren, wie wir unsere Würde wieder gefunden haben. Eine Würde, wie wir sie bei kleinen Kindern sehen. Sie können und brauchen sich nicht anzulehnen, um entspannt zu sitzen.



Methoden

Sitzhöcker reinigen

Wir spüren und atmen zwischen Haut und Sitzhöckern hin und her. Da hier eine sehr tiefe Angst sitzt, ist dieser Bereich ständig mit feinsten Spannungen belegt. Öffnen sich diese Spannungen, haben wir das Gefühl – die Empfindung –, dass dieser Bereich flüssig wird. Können wir dies zulassen, so entsteht irgendwann die Empfindung, wir brechen nach unten durch. Das, was wir mit dem „Wurzelbilden“ erreichen möchten, stellt sich dann von selbst ein. Sind wir mit dem Bereich der Sitzhöcker und darunter vertraut geworden, so können wir einen weiteren Schritt durchführen:

Sonnen bilden

Wir spüren und atmen im Einatmen tief in die Leisten hinein und bilden dort zwei Sonnen, die im Ausatmen nach allen Seiten ausstrahlen. Sich nun erlauben, in den angrenzenden Muskelbereichen nachzugeben. Ist dies vertrauter geworden, so können wir noch einen Schritt weiter gehen:

Verbindung Becken-Oberschenkel öffnen

Wir spüren mit unserem Empfindungsbewusstsein in den Spalt zwischen Oberschenkelkopf und Beckenpfanne. Auch hier benutzen wir den Atemrhythmus und merken irgendwann, wie sich die Beine, Knie und Fußgelenke öffnen, also lebendiger werden. Es stellt sich die Empfindung ein, die Beine werden dicker und um sie herum bildet sich ein Kraftfeld, das uns schließlich trägt. Wir sind in unserem Urvertrauen angelangt.

Weitere Übungen, die diesen Prozess unterstützen:

- Hüfte rundum ausstreichen
- Von rechts nach links durch das Becken hindurchatmen
- Maulwurfgang
- Zwerchfell als Schale unter das Becken legen und uns hineinsetzen
- Verdauungsmeridiane an der Innenseite der Beine öffnen
- In den Schultern nachgeben – nicht die Schultern senken
- Beim Sitzen im Schneidersitz mit den Fäusten in die Leisten drücken und langsam loslassen

Zum Schluss dieses Abschnittes noch einen für mich entscheidenden Hinweis:

Es wäre gut, unsere Sitzhaltung öfter zu beobachten und ihr nachzuempfinden. Was bringt uns das in unserer Gesellschaft beim Sitzen so elegant wirkende Beine -überkreuz-Schlagen, oder mit starren durchgedrückten Knien lässige Standbein-Spielbein-Stehen?

Wir wollen nun noch ein wenig intensiver in die Arbeit mit dem Becken einsteigen und den Beckenboden dabei besondere Beachtung schenken:

Ziele und Wirkung von Beckenbodentraining

Die Konstruktion des Beckenbodens bei der Frau ist schwächer als beim Mann. Einerseits ist der Durchmesser des Beckens größer, damit ein Kind hindurchtreten kann, andererseits ist der Beckenboden an drei Stellen unterbrochen:

Mastdarm, Scheide und Harnröhre, hingegen beim Mann nur an zwei Stellen. Darüber hinaus soll der Beckenboden dem wachsenden Druck während der Schwangerschaft Widerstand leisten können und der „gewaltsamen“ Erweiterung durch den Geburtsvorgang standhalten, die manchmal Schädigungen zur Folge hat. Schließlich treten in den Wechseljahren hormonale Veränderungen ein, die die Durchblutung und das Gewebe selbst verringern. Inkontinenz ist ursprünglich auf eine Fehlfunktion zurückzuführen.

Mitwirkende und verstärkende Ursachen einer solchen Fehlfunktion können Schädigungen und Belastung durch eine Geburt, altersbedingte Veränderungen, Infektionen und anderes mehr sein.

Eine gut funktionierende Muskulatur ist die Basis für Kontinenz, und deshalb darf ein Beckenbodentraining nicht unterschätzt werden.

Wenn eine Blase längere Zeit hindurch nicht gründlich entleert wurde, ändern sich die Reflexe, die zur Entleerung notwendig sind. Das bedeutet, dass wenn Frauen sich niedersetzen, entspannen und den Harn lassen, die Anregung zum Wasser lassen aufhört, sobald die gewöhnliche Menge Harn ausgelaufen ist. Wenn sie aber zu denen gehören, die ihren Harn schnell lassen, die die Bauchpresse anwenden und plötzlich aufhören, so dauert es eine Weile um neue Gewohnheiten zu bilden.

Die Blase ist darauf eingestellt die Entleerung nach einer kurzen Periode zu stoppen.

Es ist deshalb notwendig, die Beckenbodenmuskulatur auch vollständig entspannen zu können. Wer an chronischer Verstopfung leidet und täglich drücken muss, den Darm zu entleeren, wird auf die Dauer dem Beckenboden schaden, weil die Muskeln übermäßig belastet und gedehnt werden. In diesen Fällen ist außer einem effektiven Beckenbodentraining natürlich eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und ggf. medikamentöse Hilfe angezeigt. Wenn der Gedanke aufkommt, die Blase müsse entleert werden, so wird bei manchen schon die Vorstellung des Vorganges ausreichen, um ein Zusammenziehen der Blase zu bewirken. Und wenn die quergestreifte Muskulatur, die den Strom aufhalten kann, nicht stark genug ist, entsteht eine unangenehme Situation: die Blase entleert sich.

Diese Art von Inkontinenz nennt man Urge -Inkontinenz, d.h.: unfreiwilliges Harnlassen, das mit einem starken Drang zum Harnlassen verbunden ist. Die Blase zieht sich bei diesem unfreiwilligen Harnabgang zusammen.

Urge -Inkontinenz kann nervösen Ursprung haben, eine ärztliche Untersuchung zur Erhellung eventueller zugrundeliegender Krankheiten ist in diesen Fällen notwendig.

Ein gut trainierter Beckenboden ist in jedem Fall von Vorteil, um solchen unangenehmen Situationen vorzubeugen. Auf lange Sicht hin kann man die Belastung des Beckenbodens verringern und die Verhältnisse bessern, indem man dafür Sorge trägt, ein angemessenes Gewicht zu halten, die Verdauung in Ordnung zu bringen, und insbesondere, indem man den Druck innen im Becken (den intrapelvinen Druck), durch korrekte Atmung und korrekte Spannung und Entspannung der relevanten Muskulatur, niedrig hält. Hierfür sind ein entsprechender Einsatz der Atmung und ein kräftiger Beckenboden von herausragender Bedeutung. Der Beckenboden hat verschiedene Aufgaben: Er trägt und stützt die inneren Organe.

Ein schwacher und schlaffer Boden kann die Ursache dafür sein, dass sich die Organe des Unterleibes senken. Aber auch ein ständig angespannter Beckenboden kann den Organen schaden. Der Beckenboden soll bei Entleerung nachgeben und die Ausgangspforte danach wieder fest schließen können. Die höchste Beanspruchung ergibt sich bei der Geburt und in der darauffolgenden Wiederherstellungsperiode. Deshalb ist ein frühes nachgeburtliches Beckenbodentraining von großer Wichtigkeit. Es dient außerdem als optimale Vorbereitung für eine später folgende Rückbildungsgymnastik.

Man sollten sich auch darüber im klaren sein, dass der Beckenboden durch übertriebene Verwendung der Bauchpresse stark geschwächt werden kann. Es gilt daher, den betreffenden zu vermitteln, wie wichtig es ist, eine korrekte Atmung zu erlernen. Eine der wichtigsten Verhaltensmaßregeln ist also, dass **nicht** die Bauchpresse angewendet wird (woran viele erfahrungsgemäss gewöhnt sind). Damit kommt die Wichtigkeit der korrekten, zum Beckenboden synergistischen Atmung ins Spiel. Eine korrekte Atmung ist die Grundlage allen Beckenbodentrainings und letztendlich eines kräftigen, gut funktionierenden Beckenbodens. Als letzter Punkt wäre noch zu erwähnen, dass, wenn jemand keine Empfindung für die Muskulatur ihres Beckenbodens hat und nicht weiß, wie sie beschaffen ist, dann kennt derjenige nicht die Funktion dieser Muskeln und versteht auch nicht, sie zu gebrauchen. Diese Menschen werden dadurch möglicherweise um eine wichtige Möglichkeit gebracht, zum Orgasmus zu kommen. Hierbei ist allerdings wichtig zu verstehen, dass es eine denkbar schlechte Methode ist, einen untrainierten Beckenboden erstmalig oder ausschließlich nur in der Sexualität oder während des Liebe – Machens zu trainieren. Es ist daher sehr wichtig, dass insbesondere Frauen mehr über sich selbst erfahren. Es gehören dazu Übung und, wenn das Liebesglück vollkommen sein soll, nicht zuletzt die Fähigkeit, **die Muskeln des Beckenbodens willentlich sowohl anspannen wie entspannen zu können.**

Der Sensibilisierung, der bewussten Wahrnehmung des Beckenbodens kommt eine große Bedeutung zu. Nur wer seinen Beckenboden auch wahrnimmt, kann die Muskulatur den Situationen entsprechend verwenden. Vieles hängt von der Beschaffenheit des Beckenbodens ab – ist er doch ein Teil der Ganzheit, die den Menschen ausmacht.

Wie bereits im Kapitel Anatomie und Funktion gesehen, ist der Beckenboden im Sinne der Ganzheitlichkeit kaum vom restlichen Körper zu trennen. Die folgenden Übungsanleitungen beschränken sich dennoch auf Übungen, die unmittelbar den Beckenboden betreffen oder strukturell bedingt unmittelbaren Einfluss auf den Beckenbereich haben. Der Beckenboden ist als Struktur aus willkürlicher Skelettmuskulatur trainierbar. Diese Botschaft muss den Menschen besonders in jungen oder mittleren Jahren vermittelt werden. Inkontinenz ist keineswegs nur ein Problem älterer Menschen!



Die Übungen sind so formuliert, dass sie in Übungsgruppen oder bei Einzelpatienten direkt angewendet, bzw. weitergegeben werden können und so gestaltet, dass sie praxisrelevanten allen möglichen Orten mit möglichst wenig Hilfsmitteln (zu Hause beispielsweise) durchgeführt werden können. Im Wesentlichen werden dabei folgende Ziele verfolgt:

- Körperstrukturen- und Funktionen (Beckenboden und Zwerchfell) kennen und spüren lernen
- Kontrolle und bewusster Einsatz der Atmung in Ruhe und in Bewegung
- Bewusstes Anspannen und Entspannen des Beckenbodens
- Verbesserung der Kraft und Kontraktilität des Beckenbodens
- Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens
- Verbesserung der Vasodilatation im Beckenbereich
 - Weiterlaufend verbesserte Entlastung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Hüftgelenke

Übrigens: *auch Männer haben einen Beckenboden!*

Selbst wenn Geburten gar nicht, und Inkontinenz nur selten zu den Erfahrungen von Männern zählen, so gilt für sie das gleiche: ein gut funktionierender Beckenboden hilft der Verdauung, beugt Prostataproblemen vor und ist ein großer Schritt auf dem Weg zu erfüllter Sexualität..



„Wer so sitzt und aussieht, dem fehlt die Entspannung im Beckenraum!“

Das Übungsprogramm

Sensibilisierung und Kontrolle der Atmung

Ausgangsstellung für diese Übung ist die Rückenlage. Machen Sie die Übung an einem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und entspannen können. Beachten Sie dabei aber bitte, dass die Unterlage nicht zu weich sein sollte (viele Betten erweisen sich hier als unzureichend!).

Gut geeignet ist dein Boden mit einem dicken Teppich oder eine auf dem Boden ausgebreitete weiche Decke. Machen Sie diese Übung mind. 15 Min., je länger, desto besser. Stellen Sie sich dazu einen Wecker oder eine Küchenuhr, damit Sie nicht auf die Zeit achten müssen.

- Legen Sie die Arme entspannt neben den Körper, die Hände liegen locker auf dem Bauch, in Höhe des Bauchnabels.
 - Schließen Sie die Augen, und folgen Sie Ihrem Atem. Wohin geht Ihre Atmung –mehr in den Brustkorb, mehr in den Bauch?
 - Beginnen Sie jetzt damit tiefer zu atmen und lenken Sie ihre Atmung so tief wie möglich in den Bauch. Ihre auf dem Bauch liegenden Hände sollten sich dabei heben und senken. Nehmen Sie auf diese Weise ca. 100 Atemzüge.
 - Versuchen Sie jetzt mit der Ausatmung den Unterbauch so klein wie möglich zu machen (einziehen), mit der Einatmung so weit wie möglich vor zu wölben. Verwenden Sie hierzu die "Lippenbremse", halten Sie die Lippen gerade so fest aufeinander, dass Ihre Atemluft gleichmäßig, langsam und dosiert Ihren Körper verlässt.

Sie sollten nach der Ausatmung das Gefühl haben fast keine Luft mehr in den Lungen zu haben. Atmen Sie so weiter bis zum Abschluss der Übung.

Bleiben Sie noch ein paar Minuten liegen und spüren Sie, wie sich jetzt Ihre Atmung, Ihr Körper anfühlt.

Versuchen Sie, diese Übung auch im Sitzen oder Stehen zu machen!

Achten Sie aber darauf, dass Sie gerade sitzen oder stehen und Ihre Atmung nicht durch eine unkorrekte Haltung eingeschränkt wird.

Atemtechnik bei Bewegung

Grundsätzlich sollte man immer bei Belastung ausatmen und bei Entlastung einatmen. Die *Atemtechnik* ist immer die gleiche.

Kombinieren Sie die Übung Rumpfstabilisation mit der Atmung wie folgt:

- Sitzen Sie gerade in der Ausgangsstellung und atmen Sie tief ein
- Wiegen Sie sich nach hinten und atmen Sie währenddessen aus. Die Ausatmung sollte mit der Bewegung beginnen. Am Ende der Bewegung sollte die Luft fast vollständig ausgeatmet sein.
- Halten Sie einen Moment inne und atmen Sie wieder ein.
- Bewegen Sie sich zurück in die Ausgangsstellung.
- Verfahren Sie genauso mit dem nach vorne Wiegen

Wenn Sie das Gefühl haben, diese Übung zu beherrschen, verfeinern Sie die Technik, indem Sie die Atmung so dosieren, dass Sie *die Ausatmung* auf einen ganzen Bewegungsablauf (Vor- und Zurückwiegen ohne Innehalten des Atemflusses) verteilen. Diese Atemtechnik kann auf jeden Bewegungsablauf im Alltag oder im Sport übertragen werden. Üben Sie so lange, bis es bei der Atmung in Bewegung einen gewissen "Automatismus" gibt. Das erfordert anfangs etwas Geduld, aber dafür können Sie später einfach Ihrem Gefühl folgen, was die Atemtechnik betrifft, es wird dann immer richtig sein. Sie werden sehen: Ihre Atmung wird ökonomischer, leichter, fließender, Sie nehmen mehr Sauerstoff auf und viele Bewegungsabläufe im Alltag und im Sport werden Ihnen leichter fallen!.



Rumpfstabilisation

Setzen Sie sich in eine erhöhte Sitzposition, ein stabiler Tisch z. B. ist hierfür gut geeignet.

- Die Füße sollten guten Kontakt zum Boden haben und etwas mehr als hüftbreit auseinander stehen.
- Die Knie sind leicht angewinkelt.
- Die Wirbelsäule befindet sich in "physiologischer Schwingung", das heißt, sie haben eine aufrechte Sitzposition, die Lendenwirbelsäule ist leicht nach vorne gebogen, die Brustwirbelsäule leicht nach hinten, die Halswirbelsäule leicht nach vorne (bitte nicht das Kinn nach vorne schieben, sie sollten das Gefühl eines leichten "Doppelkinns" haben!).
- Wiegen sie sich in dieser Position leicht nach vorne und nach hinten
Die Wirbelsäule wird in dieser Übung *nicht* bewegt, sie muss *absolut stabil gehalten* werden! Die Wiegebewegung findet ausschließlich im Becken statt!
- Führen Sie die Übung langsam, fast in Zeitlupe aus und spüren Sie immer wieder die Spannung an Bauch und Rücken bei dieser Übung.
- Machen Sie die Übung fünf Minuten, besser 10 Minuten lang.
- Machen Sie diese Übung auch aus dem Sitz von einem Stuhl oder Hocker mit "normaler" Sitzhöhe aus. Beugen Sie sich nach einiger Zeit wie oben beschrieben so weit vor (Trauen Sie sich! Wenn Ihre Füße richtig stehen können Sie nicht umfallen!), dass Sie mühelos aufstehen können.



Rumpfstabilisation "Die Brücke"

Legen Sie sich für diese Übung auf den Rücken, am besten auf eine wie in "Sensibilisierung und Kontrolle der Atmung" beschriebene Unterlage.

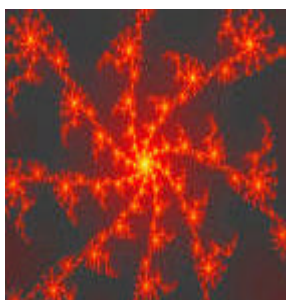
- Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden, die Knie sind dabei etwa 90° gebeugt
 - Die Arme liegen entspannt ausge Streckt neben dem Körper.
 - Heben Sie jetzt das Becken langsam, wie in Zeitlupe vom Boden ab, zunächst nur ein paar Zentimeter, und halten Sie diese Position einen Moment (zählen Sie dabei langsam bis fünf, wenn Sie können bis 15).
 - Senken Sie das Becken langsam, wie in Zeitlupe, wieder zum Boden.
 - Steigern Sie die Höhe des Beckenabhebens so weit, bis Ihr gesamter Rumpf eine gerade Linie bildet und halten Sie diese Position wie oben beschrieben.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Halswirbelsäule nicht zu sehr gebeugt wird und Sie sich nicht zu stark ins Hohlkreuz strecken!
- Atmung wie in den Übungen zuvor beschrieben
 - Machen Sie diese Übung nach Bedarf fünf bis 15 Minuten täglich.

Katzenbuckel

Begeben Sie sich in den Kniestand. Die Hände befinden sich dabei genau unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken. Der ist gerade eingestellt, in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist in der oben beschriebenen "physiologischen Schwingung" eingestellt.

- Schieben Sie jetzt den Rücken (in Zeitlupe) so weit wie möglich nach oben. Atmen Sie dabei aus.
- Schieben Sie danach den Bauch so weit wie möglich nach unten und atmen Sie dabei ein.

Bei allen Bewegungen sollte kein Schmerz in der Wirbelsäule auftreten! Ist das doch der Fall, hier sofort stoppen und in die andere Richtung bewegen.



Sensibilisierung des Beckenbodens

- Nehmen Sie sich einen Hocker oder Stuhl ohne Lehne.
- Rollen sie ein weiches Handtuch zusammen, legen Sie die Rolle auf den Hocker und setzen Sie sich so darauf, dass Sie die Handtuchrolle zwischen den Beinen haben, also etwa so, als würden Sie auf dem Handtuch reiten.
- Sitzen Sie so eine Weile und spüren den Druck des Handtuches. Die Muskulatur, die Sie jetzt auf dem Handtuch spüren ist die äußere Schicht Ihres Beckenbodens!

Sollte Ihnen der Druck unangenehm erscheinen, passen Sie die Handtuchrolle der Größe nach so an, dass Sie gut sitzen können, aber trotzdem einen deutlichen Druck verspüren.

- Wiegen Sie sanft Ihr Becken nach vorn und zurück, wobei der Oberkörper seine Position nicht verlässt, rollen Sie also praktisch auf Ihren Sitzbeinhöcker vor und zurück. Machen Sie das fünf Minuten lang.
- Spannen Sie jetzt den Beckenboden sanft an (der Anus und die Scheidenmuskulatur zieht sich zusammen, bei Männern bewegt sich zusätzlich der Penis) und spüren Sie den Gegendruck auf der Handtuchrolle.
- Entspannen Sie den Beckenboden immer wieder und lassen Sie Ihren Atem leicht und gleichmäßig fließen.
- Machen Sie diese Übung insgesamt 15 Minuten lang.

Die Gesäßmuskulatur sollte dabei immer entspannt sein! Spüren Sie den Unterschied, wenn Sie den Beckenboden oder den Po anspannen? Das wird häufig verwechselt!.

Training des Beckenbodens: Anspannen

Wie bereits beschrieben, hat der Beckenboden drei Schichten, die man durchaus unabhängig voneinander spüren und anspannen kann.

Hier eine Übung, die helfen kann, ein besseres Gefühl für den Beckenboden zu entwickeln:

- legen Sie sich bequem auf den Rücken
- konzentrieren Sie sich auf die Atmung
- atmen Sie einige Minuten tief in den Bauch
- wenn Sie ganz auf die Bauchatmung eingeschwungen sind ziehen Sie beim Ausatmen den Unterbauch ein jetzt spannen Sie mit der Ausatmung den Beckenboden nur ein klein wenig an (den Anus und Harnleiter ganz leicht verschließen) und spüren Sie nach, wo die Muskeln verlaufen, an welchen Strukturen (Steißbein und Symphyse) sie ziehen
- mit der Einatmung die Muskeln wieder entspannen, einige Male (mind. 10 – 15 Mal)wiederholen als nächstes verfahren Sie genau wie oben, spannen die Muskeln jedoch fester an (haben Sie das Gefühl, dass sich Ihre beiden „Sitzbeinhöcker“ zusammenziehen, bzw. für Männer: bewegt sich Ihr Penis?) - spannen Sie in der letzten Phase jetzt die Beckenbodenmuskeln so fest wie möglich an und spüren Sie auch diesen Unterschied (Was tut sich im Inneren des Körpers?)

Diese Übung können Sie beliebig oft wiederholen, achten Sie jedoch immer auf die korrekte Atmung und vor allem auch darauf die Beckenbodenmuskeln wieder loszulassen. Die Gesäßmuskulatur sollte auch hier immer entspannt sein!

Merke: Nur Muskeln, die richtig kontrahieren, können auch entspannen.

Nur Muskeln die richtig entspannen können sind in der Lage, kräftig zu kontrahieren..

Beckenbodentraining bei gleichzeitiger Entlastung des Bauches

Die Ausgangsstellung ist die gleiche, wie bei "der Brücke", mit dem Unterschied, dass die Ellenbogen und die Unterarme auf dem Boden aufliegen. Auf den Unterarmen ruht entspannt der Kopf.

-Achten Sie darauf, dass Ihr Bauch entspannt ist

- Atmen Sie so tief wie möglich in den Bauch. Beim Ausatmen spannen Sie den Beckenboden so fest es geht an, beim Einatmen lassen Sie ihn wieder los. 12 bis 15 mal wiederholen.
- Wiederholen Sie die Übung drei mal. Machen Sie dazwischen jeweils ein bis zwei Minuten Pause
- Im nächsten Schritt wiederholen Sie diese Technik und versuchen gleichzeitig den Unterbauch zusammen mit der Ausatmung so weit wie möglich einzuziehen, ebenfalls 12 bis 15 mal.
- Wiederholen Sie auch diese Übung drei mal mit jeweils einer Pause.

Diese Übung ist besonders geeignet, bei einem sehr schwachen Beckenboden, für Frauen, deren Gebärmutter eine Tendenz hat nach vorne zu kippen und bei Gebärmuttervorfall.

Training des Beckenbodens: Entspannen

Vorbereitung und Ausgangsstellung wie in der Übung zuvor. Für diese Übung ist es wichtig, dass die Ausgangsstellung bequem ist und Sie sich am Ort der Durchführung wohl fühlen. Eine entspannende, leise Musik kann sehr unterstützend wirken.

- Beginnen Sie wie in der Übung "Anspannen".
- Lassen Sie jetzt *alle* Muskeln des Körpers los und spüren nach, ob noch irgendwelche Muskeln angespannt sind. Beginnen sie dabei an den Füßen und wandern langsam den Körper hinauf bis zum Scheitel. Fall noch Muskeln gespannt sind, lassen Sie los.
- Spannen sie jetzt den Beckenboden (ohne das Gesäß!) so fest an, wie Sie können und halten Sie dies 10 bis 15 Sekunden lang.
- Lassen Sie jetzt den Beckenboden wieder los. Achten Sie darauf, dass er wirklich vollständig entspannt ist!
- Wiederholen Sie das drei bis fünf mal.

Entspannen Sie sich danach vollständig und bleiben noch einige Zeit liegen.

Spüren Sie nach, wie sich Ihr Beckenboden jetzt anfühlt.

Diese Übung ist besonders gut geeignet bei Problemen mit dem Stuhlgang oder dem Harnlassen oder bei Menstruationsbeschwerden. Wichtig ist die vollständige Entspannung, das Loslassen der Beckenbodenmuskeln..**24**

Die Arbeit mit dem Zwerchfell

Was ist das Zwerchfell?

Mit seiner etwas gewölbten Plattenform durchzieht es quer den gesamten Bauchraum und trennt den Oberkörper vom Unterkörper. Es gehört zu den stärksten Muskeln unseres Körpers. Das Zwerchfell ist der wichtigste Teil der Atemmuskulatur. Es funktioniert wie eine vitale Pumpe für das Atemsystem. Mit seiner starken Bewegung (5 – 7 cm) massiert es die Lungen und die darunter liegenden Organe.

So wie die Verdauung und der Zustand der Muskulatur wichtig sind für unseren emotionalen Zustand, so ist es auch das Zwerchfell.

Ist seine Beweglichkeit durch zu flache Atmung eingeschränkt, so steuert es durch sein Verspanntsein zu einer noch flacheren Atmung bei. Die flache Atmung wiederum erzeugt auf der psychischen Ebene Ängste, die wiederum die Atmung verflachen und das Zwerchfell verspannen. Ein ewiger Kreislauf beginnt. Eine negative Spirale ist in Gang gesetzt worden und beeinflusst unsere gesamte Persönlichkeit.

Vielleicht noch ein Hinweis: Der Rhythmus der Atmung ist Ausschlag gebend für unseren körperlichen, emotionalen und mentalen Zustand. Atmung und Zwerchfell sind sehr eng miteinander gekoppelt. Daran mag man erkennen, wie entscheidend die Arbeit am Zwerchfell ist.

Verschiedene Sichtweisen in Kurzform

Das Entscheidende:

Das Zwerchfell ist ein flacher, quer durch den Körper laufender Muskel, der die Atmung bestimmt. Es trennt den Oberkörper vom Bauchraum und massiert die anliegenden Organe. Je nach muskulärem Zustand trennt oder verbindet es die beiden Bereiche Brustraum und Bauchraum.

Aus energetischer Sicht:

Ich konstatiere vom energetischen Zustand her: Dort, wo das Zwerchfell verbindet, ist mehr Lebenslust und Lebensfreude. Wo es trennt, raubt es unsere Vitalität. Erschöpfung stellt sich ein. Ängste entstehen und beherrschen uns. Dies wiederum ruft das Kontrollorgan unseres Denkens auf den Plan. Statt einfach freudvoll zu handeln, kontrollieren wir unsere Handlungen. Wir verlieren unsere Spontaneität und somit auch die Kreativität.

Soziale Komponente:

Jetzt gehe ich in meiner Beschreibung ein wenig in einen anderen Bereich! Das Zwerchfell und die darunter liegenden Organen, gehören zum sogenannten „Sonnengeflecht“. Das Sonnengeflecht ist das „sozial orientierte Tier“ in uns.

Was heißt „sozial orientiertes Tier“?

Über das Sonnengeflecht sind wir ständig in unbewusstem Kontakt mit anderen Menschen. Wir beeinflussen sie und werden beeinflusst. Sind wir eine längere Zeit mit anderen Menschen zusammen, so stellt sich über die Informationsmöglichkeit des Zwerchfells ein gemeinsamer Konsens ein. Ein „Wir-Gefühl“ entsteht. Wir nehmen die Normen der Gruppe an. Ein „eigenständiges Gruppenwesen“ entsteht. Doch wir merken es nicht. Hier möchte ich vor allem den Lehrern raten, den „Klassengeist“ ernster zu nehmen, denn davon ist das einzelne Kind in seinem Verhalten entscheidend abhängig und wird hierüber weitgehend mitbestimmt. Vielleicht noch ein Hinweis: Dieser unbewusst ablaufende notwendige Zwang zum Austausch führt uns dazu, immer wieder Menschengruppen aufzusuchen (Kneipenbesuch, Fußballspiel, usw. Denkt einmal daran, wie enttäuscht wir unter Umständen wären, die einzigen Gäste einer Party zu sein.).

Diese Hinweise sollen erst einmal genügen. Ich überlasse es dem Leser, tiefer in diese Problematik forschend einzusteigen.

Die „Arbeit“ am Zwerchfell

Natürlich reicht die direkte Arbeit am Zwerchfell nicht, um in Zukunft ewig glücklich zu leben. Diese „Arbeit“ ist nur ein Teil eines Puzzles.

Methoden

(Nach jeder 3-5 Minuten dauernden Übung gilt es, nachzuspüren! Dieses Nachspüren ist entscheidend, denn dadurch können die „Akupunkturernergien“ optimal ihre Heilkraft wirken lassen, welche sonst durch unsere Verspannung verhindert wird.)

- Wir klopfen den unteren Rand der Rippen und des Brustbeins ab. Das gleiche tun wir die senkrechte Linie zwischen Kinn und Schambein.

- Wir drücken bis zur Schmerzgrenze den Punkt unmittelbar unterhalb der Brustbeinspitze. Hier staut sich die vom Kinn kommende Energie des „kleinen Energiekreislaufes“. Diese gestauten Energien haften dann als Brocken hinter dem Brustbein und verhindern einen „herzlichen Austausch“ mit unseren Mitmenschen.

- Wir stellen uns ganz gerade hin, spüren und schauen zum Zwerchfell, nehmen den Bereich – oder bei geschulter Körperwahrnehmung das Zwerchfell selbst – wahr und atmen hechelnd wie ein Hund, der einen schnellen Lauf hinter sich hat. Nachspüren!!!

- Wir beugen uns im Stehen ein wenig und stützen die Hände auf die Knie. Wir ziehen die Bauchdecke ein wenig an und Atmen hechelnd, so dass sich die Bauchdecke im schnellen Atemrhythmus bewegt. Hier ist das Geerdet-Sein Ausschlag gebend, denn sind wir nicht geerdet, schießt die gesamte freigewordene Energie in den Kopf, und uns wird schwindelig oder sogar schwarz vor den Augen. Beim Geerdet-Sein geschieht dies nicht.

- Ist unsere Körperwahrnehmung geschult, können wir in jeder Körperhaltung unser Zwerchfell wahrnehmen. Dann mit dem Empfindungsbewusstsein dort anwesend sein und die natürliche Bewegung des Zwerchfells verfolgen. Automatisch, ohne unser Zutun, vertieft sich die Atmung. Wir werden ausgeglichener.

- Wir lassen im Ausatmen eine kleine, blaue Kugel auf der Haut nach unten rollen, und zwar von der Kinnspitze über das Schambein hinaus. Dabei sollten wir mit der Zeit besonders das Kinn, die Brustbeinspitze, den Nabel und das Schambein beachten. Ganz allmählich (nach Wochen) lassen wir die Kugel in der Haut laufen. Später (nach Monaten) rollt sie unter dem Brustbein und unter der Haut des Bauches. Jetzt erst merken wir die enorme Bedeutung dieser Übung für unseren Gesamtzustand.

- Sind wir mit dieser Übung ganz vertraut geworden, so beachten wir vor allem den Bereich hinter der Brustbeinspitze, dem Nabel und dem Schambein. Sehr entscheidend ist auch auf dieser Ebene das „Öffnen“ des Kinns. Gerade dieses Öffnen des Kinns wirkt sich auf den gesamten Körper und die damit verknüpfte feinstoffliche Energie aus.

- Wir stellen uns vor und gehen innerlich mit: Das Zwerchfell weitet sich und legt sich im Einatmen wie eine Schale unter unser Becken, im Ausatmen legen wir uns als Bewusstseinswesen in diese Schale hinein.

- Wer sich als Bewusstseinswesen noch nicht wahrnimmt, legt den Kopf in diese Schale hinein. Bei dieser und der vorhergehenden Übung ist es Ausschlag gebend, dass wir alleine sind. Das Telefon am besten abstellen. Wir müssen darauf achten, dass von der Außenwelt keine Störung erfolgen kann, denn diese Übungen können nur mit „ausgeschaltetem“ Kontrollmechanismus gelingen. Sie erfordert unbedingtes Vertrauen in das Sein.

Diese ganzen Übungen erfordern, wenn sie optimale Erfolge erzielen sollen, das Geerdet-Sein – (Siehe die „Zentralübung“ unter „Meditation“).

Unsere Persönlichkeit ist an einen ganz bestimmten Energiezustand gewöhnt und hat sich darauf eingestellt. Werden nun stärkere Energien frei, besteht die Gefahr, dass wir ängstlich reagieren und uns somit sofort wieder verschließen.

Da in uns nichts isoliert ist, können natürlich – durch die freiwerdenden Energien – alte Persönlichkeitsverletzungen wach werden. Dann gilt es, sich dieser Trauer, Wut oder dem Schmerz zu stellen.

Die Arbeit am Hals

Der Hals ist nicht nur optisch sondern auch energetisch wie ein Nadelöhr. Ein Nadelöhr ist verständlicherweise gegenüber Schmutz sehr empfindlich. Im Nu ist es verstopft.

So ist es auch mit dem Hals. Die Verschmutzungen sind hier unterdrückte Emotionen. („Es blieb mir im Halse stecken.“) Der Kloß im Hals ist das deutlichste Zeichen. Viel gefährlicher als der Kloß sind dagegen die feinsten Verspannungen. Sie können unbemerkt über Jahre und Jahrzehnte mehr oder weniger stark den Hals verengen, ohne dass wir sie bemerken, denn wir kennen es dann nicht anders.

Die Übungen, die ich unten vorschlage, kann man zwar zu jeder Zeit durchführen, doch eine dauerhafte Entspannung stellt sich erst ein, wenn wir zuvor geerdet sind, die Leisten und das Becken geöffnet sind und das Zwerchfell relativ entspannt ist.

Chakren sind Energiepotentiale, die sich im Ätherkörper (feinstofflicher Leib) befinden. Ihr Zustand entspricht den Aspekten unserer Persönlichkeit und umgekehrt. Den Chakren im Ätherleib entsprechen die Drüsen auf der physischen Ebene. Chakren und Drüsen beeinflussen einander sehr stark. Darum sollte man sehr vorsichtig beim Einnehmen von Hormonen sein. Über das Halschakra hat der Mensch Anteil am kosmischen Raum. Das mag für manchen Leser etwas abgehoben klingen, doch das ist es nicht. So gut wie jedes Kind lebt zumindest bis zum 4./5. Lebensjahr aus diesem Raum heraus. Wir können das daran erkennen, dass die Kinder bei physischem oder psychischem Schmerz „Herz zerreißen“ weinen und dann schnell wieder weiter spielen, als wäre nichts gewesen.

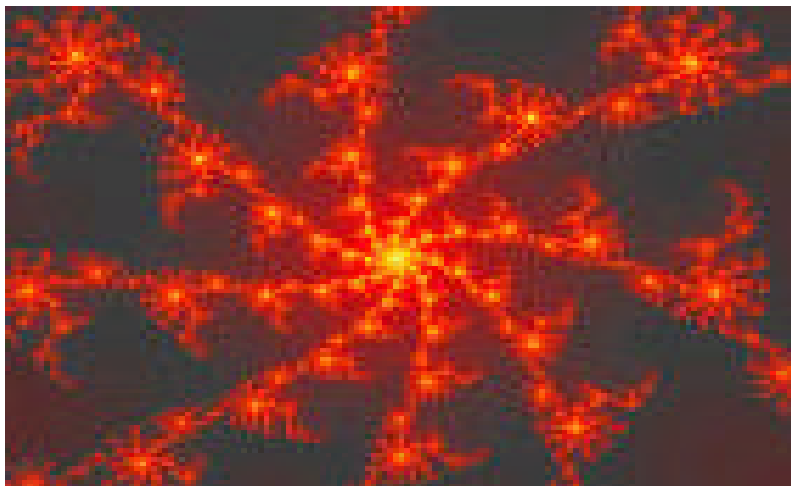
Was geschieht im Moment des Sich-weh-tuns?

Der Körper erschrickt, verschließt sich, verengt sich und das Weinen weitet ihn wieder. Außerdem ist das Weinen ein Appell an die Umgebung, zu Hilfe zu kommen. Das Kind bekommt seinen Trost, seine soziale Ebene wird befriedet, die entstandene Angst kann verschwinden und der alte Zustand der Geborgenheit ist wieder hergestellt.

Mit dem Trösten beginnt die Problematik des Nadelöhrs. Sind die Erwachsenen - und hier vor allem die Eltern - nicht in der Lage, zu trösten (und das können viele nicht), so verengt sich bei dem Kind oft dauerhaft der Hals. Das Kind unterdrückt den Appell des Weinens. Darum finde ich es furchtbar, wenn Eltern stolz verkünden, dass ihr Kind hart im Nehmen ist. Als Folge der Unterdrückung verschließen oder verengen sich mit der Zeit andere Bereiche des Körpers. Jedes Verengen bedeutet, dass eine dauerhafte Angst entstanden ist. Um sie zu kompensieren, entwickeln viele Kinder Aggressionen. Die soziale Umwelt erkennt nicht den Hilfeschrei der Aggressionen und bestraft das Kind. So steigert sich die Verengung und als Folge die unterdrückte Aggression. Ein negativer Kreislauf ist entstanden. Gerade als Lehrer für verhaltensauffällige Kinder habe ich diesen negativen Kreislauf sehr häufig verfolgen und beobachten können. Doch er schlummert in jedem von uns.

Hier noch einmal kurz charakterisiert:

Aggression, davor Angst, davor Trauer, davor ungetrösteter Schmerz (der die natürliche Trauer durch das sich „sozial-nicht-gesehen-werden“ steigert).



Methoden

1. Töne

Wollen wir diesen meditativen Weg gehen, so müssen wir uns recht bald mit dem Raum des Halses beschäftigen. Alle Hochkulturen bieten dafür die Übung des laut gesprochenen Gebetes (Litanei) oder laut gesprochenen Mantras an. (siehe auch: „Wie spreche ich ein Mantra?“)

Durch das laute Sprechen öffnet mit der Zeit die Schwingung der Stimme die Muskulatur im und rund um den Hals. Wir fühlen uns freier und erfrischt.

Wer Widerstände gegen das Beten oder ein Mantra hat, kann gurgelnd summen (Die Lippen bleiben dabei leicht geschlossen.), brummen oder tief im Hals die Vokale (a,e,i,o,u) leise singen. Gut ist es auch, die Vokale mit den Kehllauten zu verbinden, z. B. he, ka, je, qu, re, ix usw.

In der Folge können sich die unterdrückten Emotionen in der Brust, (sie verschließen das Herz) oder im Zwerchfell (hier verkürzen sie die Atmung) lösen. Diese Lösung ist dann nicht mehr dramatisch, da der Weg durch den Hals durch diese Übungen schon freigelegt wurde.

2. Bewegungen

Eine wichtige Vorübung ist das bewusste Bewegen des Kopfes:

- a) Den Kopf langsam kreisen lassen.
- b) Den Kopf nach links und rechts, nach vorn und hinten legen, bis die Sehnen sich leicht schmerzhaft melden. Nie über die Schmerzgrenze hinausgehen.
- c) Die den Hals umgebende Muskulatur anspannen und loslassen.
- d) Schultern heben und senken.

Das Entscheidende: Immer mit dem Empfindungsbewusstsein dabei bleiben!!!

3. Imaginative Übungen

Auch beim Hals können wir über das Imaginieren (in Verbindung mit der Empfindung) viel erreichen. Wir sollten dabei immer bedenken, dass unsere Empfindungsebene nicht unterscheiden kann, ob das Geschehen konkret ist oder imaginativ erzeugt wird und dass die Imagination nur als Schlüssel funktionieren soll.

a) Wir umkreisen 5-mal die untersten Halswirbel und den obersten Brustwirbel.

Wir stellen uns das Innere des Halses (so tief wie möglich) als kleinen, hellblauen Teich vor, dessen Oberfläche leicht vom Wind gekräuselt wird.

b) Wir spüren in die äußersten Spitzen der Schultern/Oberarme, so wie wir es auch beim Öffnen der Leisten mit Oberschenkeln/Becken geübt haben (siehe „Öffnen der Leisten“).

c) Wir reinigen die Schlüsselbeine so, wie wir die Sitzhöcker gereinigt haben. Wir spüren in die Mitte der Schlüsselbeine, dies ist ein nur etwa 1cm großer Bereich. Wenn wir gleichzeitig in den untersten Halswirbel eindringen, entsteht ein Dreieck, und der gesamte Hals kann sich öffnen. Gleichzeitig spüren wir dann intensiv die noch nicht gelösten Spannungen und können ihnen ihren ursprünglichen Raum gestatten.

Gestik

Nehmen wir die Erforschung des Bewusstseins ernst, so wird uns immer deutlicher, wie wichtig unsere Gefühlswelt für unser Leben und unsere Entscheidungen ist. Die Gefühlswelt drängt sich auch über die Gestik, den Körperausdruck, an die Oberfläche und somit in die Kommunikation. Damit wird klar, warum in bestimmten Zeiten und Schichten unserer Bevölkerung die Erziehung auch die Gestik mit einbezog: Hände auf den Tisch, keine Ellbogen beim Essen auf den Tisch, man fuchelt mit den Händen nicht herum.

Man kannte die Zusammenhänge und hatte natürlich Angst, über die Gestik zu verraten, was man über den geschulten und eingepferchten Verstand verstecken wollte. Die Folge waren neurotische Zustände, die sich in psychosomatischen Krankheiten äußerten. Am bekanntesten ist durch Freud das Beispiel der Migräne geworden.

Die Gestik ist die Sprache, die unserem Innern wesentlich näher ist als der Verstand.

Auf der anderen Seite kann eine gezielte und geschulte Gestik den Verstand schärfen und die Gefühle ordnen. Z. b. Tai chi.

Mit dem Verstand kann ich die Gefühle erfassen, mit den Vorstellungen beeinflussen, mit dem Bewusstsein erkennen. Sage ich ja zu den Gefühlen, können sich auf wunderbare Weise die Gefühle über die Gestik zum Ausdruck bringen.

Ich kann aber auch umgekehrt über die Gestik in unbekannte Bereiche meiner Gefühlswelt eindringen.

In der Gestalt- und Körperarbeit fordert man oft den Klienten auf, den augenblicklichen Gefühlszustand über ein Zulassen des Bewegungsdranges der Hände und Arme auszudrücken oder gar die Bewegung des ganzen Körpers mitzunehmen. Damit kommen viele in unmittelbaren Kontakt mit ihrer Gefühlswelt.

Da in uns ein inhärenter Drang vorhanden ist, uns zu ordnen, reicht das oft, um wieder ein Stück mehr Frieden zu finden. Aber viele Klienten wollen mit dem Verstand begreifen und stören mit der Frage: "Und was sagt mir das nun?", diesen Prozess.

Am besten wirkt diese Methode, wenn die Leute vorher näher an ihren Energiezustand herangeführt wurden.

Die Umkehrung lautet: Wer durch unsere Meditationsform seinen Energiezustand wahrnimmt, sollte sein Befinden über die Gestik ausdrücken. Mehr noch, man kann versuchen, dass zuzulassen, was sich als Gestik ausdrücken will. Das Entscheidende dabei ist, sich mit dem Empfindungs-Bewusstsein zu identifizieren, nicht mit der Gestik, oder den damit verknüpften Gefühlen und Emotionen.

Da die Klienten fast immer unbewusst wissen, dass sie über die Gestik ihr Innerstes verraten, sind sie oft nicht bereit, auf diese Übung einzugehen und wenn sie es tun, wird sie kontrolliert und wirkt hölzern. Dann lasse ich sie ihre Gestik mehrmals wiederholen, sie sollen sie verstärken, übertreiben oder die gegenteilige Gestik suchen. Auch das könnt Ihr nutzen. Nach einiger Zeit werdet Ihr merken, dass eure Gestik immer weicher und feiner wird und gleichlaufend euer Befinden sich verbessert hat.

Es gibt mittlerweile ausgezeichnete Bücher über die Körpersprache, aber ich warne euch, diese Deutungen auswendig zu lernen, denn eigentlich sind diese Bücher ein Paradox. Sie drücken mit dem Verstand etwas aus, was vom Verstand nicht erfassbar ist.

Noch einmal: Kommt die Frage bei euch auf: "Was bedeutet das?", habt Ihr euch nicht voll auf die Gestik eingelassen.

Hier noch eine kleine Zuordnung:

Grobe Gestik drückt Emotionen aus oder fördert Emotionen herauf. Feine Gestik drückt Gefühle aus oder lockt Gefühle hervor.

Sehr feine und langsame Gestik bringt uns in die feinstoffliche Ebene, an die Basis unserer Persönlichkeit: Feldenkreismethode, Tai Chi, Kum Nye, achtsames Gehen. Die Mudras bringen uns ebenfalls in die Ebene zwischen unserem feinstofflichen Körper und dem Raum, der wir sind.

Mit diesen Übungen haben sie hoffentlich ein wenig einen intensiven und freundlicheren Kontakt mit ihrem Körper aufgenommen.

Über viele Aspekte und Methoden westlicher Körperarbeit könnte ich noch schreiben, aber ich kann ihnen viel über die Chemie des Wassers erzählen, sie erfahren dadurch weder Durst noch den Prozess des Durst- Löschens.

Die geschieht nur durch unmittelbare Erfahrung!

Im Tantra verbinden wir die Aspekten der westlichen Körperarbeit mit Meditation, Atem und den sogenannten tantrischen Schlüsseln.

