



Selbstwahrnehmung

Was empfinden Sie jetzt gerade in Ihrem Körper? Körperempfindungen wahrzunehmen und dann zu beschreiben und vielleicht sogar die Bedeutung der Empfindung zu erkennen, sind Grundlagen, um den eigenen Körper und dessen Funktionen zu erfahren und zu verstehen. Ebenso wichtig ist, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und diese benennen zu können. Auch das eigene Denken und Handeln zu reflektieren ist ein Bestandteil dieses Themas. Sie werden sich bewusst werden, wie eng Körper-Emotion-Denken und Handeln miteinander verknüpft sind.

Atmung

Atem ist Leben! Der Atem passt sich jeder Situation sofort an, z.B. bei Stress wird der Atem flacher, das ist kein Problem, denn der Atem vertieft sich im Normalfall in der Entspannung wieder. Dauert jedoch eine psychische oder körperliche Belastung länger an oder ist besonders gross, kann es sein, dass der Atem oberflächlich bleibt. Dies kann wiederum die körperlichen und psychischen Probleme verstärken. Verschiedene Atemtechniken helfen Ihnen, eine gute Atemqualität zu pflegen. Sie lernen auch ihre Befindlichkeit durch den Atem besser einzuschätzen und können diese umgekehrt durch gezielte Atemübungen auch beeinflussen, z.B. zur Ruhe kommen.

Ausdruck

Eigene Emotionen und Gedanken nicht nur wahrzunehmen sondern auch auszudrücken ist für ein ganzheitliches Wohlbefinden wesentlich. Wenn Sie sich ausdrücken, teilen Sie etwas von sich ihrer Umwelt mit und wenn Sie sich mitteilen, werden Sie wahrgenommen und wahrgenommen zu werden ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Nicht ausgedrückte Emotionen und Gedanken sind Energien, die Druck nach innen erzeugen. Sie lernen, inneren Druck durch Bewegung und Atmung nach aussen strömen zu lassen. Der nonverbale Ausdruck hilft Ihnen auch den verbalen Ausdruck zu verbessern.

Hingabe

Hingabe heisst, sich voll und ganz auf einen anderen Menschen, eine Situation oder eine Tätigkeit (z.B. Bewegung, Motorradfahren, Arbeit) einzulassen. Dabei ist es bedeutend, dass Sie das eigene Wohlbefinden im Auge behalten, damit die Hingabe Ihnen nicht schadet. Echte Hingabe bewirkt Weichheit, Sanfttheit und Durchlässigkeit, diese Qualitäten sind absolut wichtig um sich gut zu fühlen. Die Fähigkeit sich hinzugeben fördert das Vertrauen in sich selber und in andere, ebenso lernen Sie vermehrt im Hier- und Jetzt zu sein, was wiederum stressabbauend ist.

Aggression

Vielleicht ist Aggression für Sie etwas Negatives, tatsächlich ist es jedoch eine wichtige Energie. Es ist eine Kraft, die auf jemanden oder etwas gerichtet ist. Wenn Sie Aggression zurückhalten, werden Sie das meistens körperlich sehr gut wahrnehmen, z.B. Sie beißen die Zähne zusammen oder zittern vor Wut. Aggression angemessen einzusetzen, um sich zu vertreten oder Grenzen zu setzen (ganz NEIN oder aber ganz JA sagen zu können), ist eine elementare Fähigkeit. Sie werden durch klare, kraftvolle und zielgerichtete Bewegungsabläufe den Umgang mit dieser Energie erfahren.

Raum

Menschen brauchen genügend Platz um sich wohl zu fühlen - körperlich aber ebenso geistig-psychisch. Für den Körper ist es eine Wohltat, sich durch raumgreifende Bewegungen „gross“ zu machen. Durch diese Art Körperübungen werden Sie darin unterstützt, sich Raum zu nehmen - auch für Ihre Bedürfnisse im Alltag. Die Orientierung im Raum und Begegnungen mit anderen Menschen im Raum bzw. im Leben sind weitere wichtige Aspekte dieses Themas.

Zeit

Jedem Menschen steht eine bestimmte Zeit auf dieser Erde zur Verfügung. Es ist zentral, dass Sie sich immer wieder bewusst machen, wie Sie mit *Ihrer* Zeit umgehen. Zum Beispiel können Bewegungsabläufe in unterschiedlichen Geschwindigkeiten erfahrbar machen, wie die verschiedenen Tempi auf Ihren Körper aber auch auf Ihre Psyche wirken. Es spielt jedoch nicht nur eine Rolle wie dicht Sie Ihre Zeit füllen, sondern auch womit! Auch mit dieser Frage werden Sie sich im Thema Zeit auseinandersetzen.

Beweglichkeit

Geschmeidige Gelenke und dehnfähige Muskulatur zeichnen eine optimale Beweglichkeit aus. Um beweglicher zu werden oder zu bleiben, braucht es regelmässiges Körpertraining. Blockierte Gelenke und verspannte Muskulatur haben neben möglichen körperlichen oft auch psychische Ursachen. Es kann sich um Ungerechtigkeiten oder Kränkungen handeln, die Ihnen widerfahren sind, wobei sich psychische und körperliche Verspannungen nicht wieder auflösen konnten. Die Beweglichkeit auf allen Ebenen zu erreichen, ist ein Prozess, mit dem Sie sich befassen werden.

Aushalten

Muskelkraft aufzubauen und über einen längeren Zeitraum zu erhalten ist eine wichtige Fähigkeit für Ausdauertraining. Dabei ist es wichtig, das richtige Mass zu finden und eine gute Technik zu lernen, um die Spannung über längere Zeit aufrecht erhalten zu können. Genauso verhält es sich bei psychisch-geistigen Leistungen. Es ist bedeutend, dass Sie etwas aushalten bzw. durchhalten können, dabei ist es jedoch unerlässlich, gut für sich zu sorgen und sich gegebenenfalls Unterstützung zu holen. Die Fähigkeiten (Resilienz), die Sie beim körperlichen Training entwickeln, lassen sich auf die geistig-psychische Ebene übertragen.

Erden – sich aufrichten

Sich zu erden bedeutet in gutem Kontakt mit dem Boden zu sein, das Gefühl geerdet zu sein vermittelt Sicherheit – der Körper wird getragen, ja angezogen durch die Erde! Sich tragen zu lassen ist wunderbar, kann jedoch auch abhängig machen. Damit Sie sich aufrichten können ist Muskelkraft nötig und - um sich aufrichten zu wollen - Motivation. Sie werden erfahren wie wichtig Motivation bei der Kraftentwicklung bzw. beim Aufrichten ist, nicht nur beim körperlichen Aufrichten sondern tagtäglich! Körperliche Erfahrungen mit Motivation dienen Ihnen auch im Alltag.

Zentrierung

Zentrieren bedeutet die eigene Mitte zu erfahren – bei sich zu Hause anzukommen! Das „Emp-Finden“ von Mittelpunkten in Körperteilen und Organen (diese müssen nicht der tatsächlichen geometrischen Mitte entsprechen) ist fördernd, um das innerste Zentrum – den Wesenskern seiner selbst - zu finden. Was der innerste Wesenskern ist, ist nicht wirklich erklärbar. Für die Einen ist es die eigentliche Lebenskraft, für die Anderen tiefste Ruhe. Der innerste Lebenskern hat oft auch eine spirituelle Dimension, das können und sollen Sie jedoch für sich selber entdecken und entscheiden.

Vitalität

Vitalität bedeutet Lebendigkeit, im Sinne von unterschiedliche Qualitäten leben. Die Wechselwirkung zwischen aktiv sein und geschehen lassen – Spannung und Ruhe – Ernsthaftigkeit und Ausgelassenheit - macht lebendig.

Körperlich können Sie Vitalität erleben, wenn Ihre Bewegungen unterschiedliche Qualitäten anstreben, schwungvolle Bewegungen im Wechsel mit ruhigen Bewegungen - langsame im Wechsel mit schnellen – kraftvolle im Wechsel mit entspannenden Bewegungen. Wenn jemand sein Leben als befriedigend empfindet, ist oft diese Wechselwirkung in einem guten Gleichgewicht.