

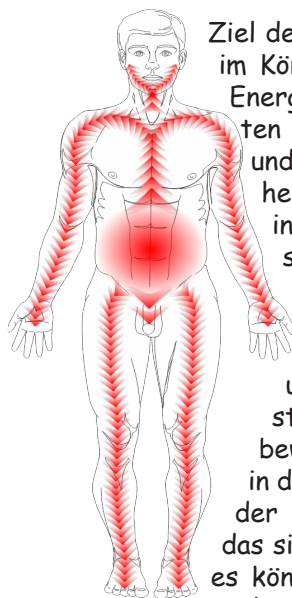
Grundübungen

In der Vorstellung oder als bewusstes, langsames körperliches Erleben.

Wenn wir im Todstellen stecken hilft es nichts die Aggression mittels Kampf und Flucht auszuleben. Hier ist es zuerst angesagt die Hilfestellung des Todstellens als Sicherheit zu erfahren, so dass wir durch diese Sicherheit anschliessend unsere Aggression wieder fühlen können und erst wenn es so weit ist, dass wir die fühlen, können wir den nächsten Schritt angehen. Jetzt werden wir konfrontiert mit der Menge an Energie, die uns Angst macht und den Glaubenssätzen, die in dieser Lebensgemeinschaft /Kultur sind. Somit werden die natürlichen Impulse und Emotionen in unserem Körper abgewürgt. Was übrigbleibt sind die Gefühle, die sich einstellen nach dem abwürgen.

Ihr habt sicher schon erlebt wie ihr im Kopf stecken bleibt oder wie ihr nicht mehr aus der Wut kommt. Dies ist so, weil wir stecken bleiben in unserem Energiefluss. Dafür gibt es eine einfache Übung, um uns dort wieder herauszubringen.

Es ist wichtig, die Reaktion oder den Impuls, den wir in unserem Körper fühlen, unabhängig von unseren Überzeugungen, Identitäten oder Glaubenssätzen im Körper zu erleben, denn sie führen uns zu unserem Fluss und nicht zu dem was unsere Glaubenssätze uns weismachen wollen.



Ziel der Übungen ist, den Energiefluss im Körper so zu verändern, dass die Energie bewusst in die Extremitäten geht und man die Verbindung und den Kontakt mit ihr fühlt. Das heisst, wenn alle Energie vor allem in den Kopf gehen, um Lösungen zu suchen, sind unsere Extremitäten wie weg. Dies gibt ein un gutes Gefühl im Körper und lässt noch mehr Energie wachrufen, um zu überleben, was zum Todstellen führen kann. Die Übung bewirkt ein umlenken der Energie in die Extremitäten, so dass es wieder fliesst. Wenn es fliesst, fühlt das sich wieder gut an im Körper und es können andere Lösungen gefunden werden für das Problem, es gibt neue

Möglichkeiten. Zudem hilft diese Übung angestaute Energien im Körper wachzurufen und sie umzuwandeln.

Wichtiges zur Übung:

- Es ist wichtig diese Übung immer wieder zu machen und vor allem wenn es euch gut geht. Stellt euch dann eine alte Situation vor in der ihr wütig, traurig oder ... gewesen seid und macht die Übung damit. Es ist eine titriertere Form als wenn es aus einem aktuellen Anlass geschieht. Es hilft, das Nervensystem neu zu programmieren, so dass es in aktuellen Situationen dann von selbst anders reagiert.

Es hilft uns andere Möglichkeiten anzutrainieren . (Wald mit vielen Wegen)

- Es nützt nichts die Übung zu machen, wenn ihr in einer schwierigen Situation seid, denn da ist die Energie, wie eine Lawine, sehr stark und es kann ihnen misslingen.



Also nutzt diese Übung nicht als Strategie, wenn es akut wird, sondern dann wenn es nicht akut ist. Lasst also die Lawine runtergehen und zum Stillstand kommen. Nachdem sie sich gesetzt hat und ihr darüber geschlafen habt, könnt ihr mit ihr in titrierter Form arbeiten. Wir versuchen ja auch nicht einen Lawine, die in vollem Gange ist, zu stoppen. Wir versuchen, dass es gar keine Lawine gibt und brauchen die Lawinenverbauungen am Ursprungsort. Zudem kann es vorkommen, dass wenn wir in eine solche Situation kommt, wir die Übung vergessen haben, da bei Aktivierung des Sympathikus oder der III Stufe, höheren Hirnfunktionen gedrosselt werden.

- Das heisst auch, dass wir unsere liebsten Mitmenschen angreifen müssen in unserer Vorstellung, damit Frieden entstehen kann, ansonsten wird diese Aggression den eigenen Körper angreift. (... Und verflucht sei der Mensch, den der Löwe frisst ...)
- Wichtig ist das Kämpfen und Flüchten Todstellen bewusst im Körper zu fühlen, das heisst die Energie die aufkommt bewusst wahrzunehmen.
- Die Emotionen im Körper zu fühlen
- Das Ziel vor Augen haben
- Der Fokus ist auf der Bewegung und der Verbindung zw. Bauch und den Extremitäten bzw dem Kiefer.

Grundübung zur Umwandlung und Nutzung der Aggression:

Als Ausgangsstellung (ASTE) ist alles möglich. Zu Beginn ist das Stehen vielleicht am angebrachtsten damit wir uns am besten spüren.

1. Im Hier und Jetzt sein
2. (optional) Verbindet euch mit wildelebendem Tier/

- Kriegerin wenn erwünscht
- Denkt an eine Situation, die euch bewegte und richtet eure Aufmerksamkeit auf euer Gefühle und Beobachtet, ob sich etwas an Emotionen zeigt.
 - Wenn eine Aggressionsform auftaucht mit 4. Schritt weiterfahren.
 - Wenn eine Immobilisation/Erstarrung auftaucht mit Grundübung zur Umwandlung und Nutzung der Immobilisation/Erstarrung weiterfahren.(Ärger darüber dass nichts geschieht oder das sagen, das bringt doch nichts birgt schon die Emotion in sich, die man nutzen kann.)
 - Im ganzen Körper Mantelspannung aufbauen. (Mantelspannung ist die Co-Kontraktion entgegengesetzter Muskeln, von Agonist und Antagonist)
 - Verbindet Euch:
 - Mit der Emotion dem Impuls/Bewegungsimpuls die in Euch ist, Wut, Unruhe oder...
 - Mit dem Gefühl das in Euch ist, wie Druck, Spannung ...
 - Bewegung mit Mantelspannung während dem Ausatmen ausführen.
 - Macht die Faust und atmet bewusst in die Faust.
 - Bewegung langsam und bewusst aber mit so viel Kraft wie in der Emotion steckt ausführen.
 - Bewusst für 15s so stark Faust machen, wie das Gefühl stark ist und dann loslassen.
 - die Kraft fühlen, wie sie vom Bauch in die Arme und Beine fließt und dabei fühlen wie der Körper verbunden, eins ist.
 - Diese «Schatten-Bewegung» nicht länger als 2 Minuten durchführen.
 - Wiederholt die Schritte 3b-6b, noch 4-5x.
 - Das Thema dabei mit einbeziehen, indem ihr in eurer Vorstellung gegen jemanden oder etwas kämpft aber ohne dabei die Aufmerksamkeit des Energieflusses in sich zu verlieren.
Das heisst NICHT zum Gegenüber gehen mit der Aufmerksamkeit.



-2-

Die Übung sollte nicht zu einem Zwang werden. Es ist eine Grundübung, die ihr in all eure Tätigkeiten einbinden könnt. Wenn jemand z.B. gerne die Erlebnisse aufschreibt, um sie zu verarbeiten, kann er während dem Schreiben diese Übung machen oder während dem Putzen, dem Fitnesstraining, dem Sport usw. .

Mit dieser Übung lernen wir den Sympathikus-Anteil des aNS zu respektieren, das heisst uns mit unserem Krieger/In, unserem Krafttier zu verbinden.

Steigerungen dieser Übung:

- mit geschlossenen Augen ausführen (es generiert weniger Informationen so dass das autonome Nervensystem, die Amygdala, nicht das Abschalten befehlt)
- mit offenen Augen
- mit offenen Augen vor dem Spiegel und sich in die Augen schauen.
- mit offenen Augen nackt vor dem Spiegel und sich in die Augen schauen.

Wenn Sie während der Übung eine kalte Schauer oder Lufthauch von der Wirbelsäule aus bekommt, ist

das ein hervorragendes Zeichen, dass sie Traumaenergie umgewandelt haben. Also nicht Angst davor haben.

Grundübung zur Umwandlung und Nutzung der Immobilisation/Erstarrung:

Ziel der Übung ist es, die Sicherheit die in dem Totstellen liegt zu entdecken und bewusst zu erleben.

Achtung kopiert diesen Abschnitt und nehmt ihn mit, wenn ihr z.B. unter die Decke geht, da wir vielleicht plötzlich nicht mehr wissen was wir machen müssen.

- Im Hier und Jetzt sein
- (optional) Verbindet euch mit wildlebendem Tier/Kriegerin wenn erwünscht
- Denkt an eine Situation, die euch bewegte und richtet eure Aufmerksamkeit auf euer Gefühle und Beobachtet, ob sich etwas an Emotionen zeigt. Ärger darüber dass nichts geschieht oder das sagen, das bringt doch nichts birgt schon die Emotion in sich, die man nutzen kann.
- Bewusst die Immobilisation/Erstarrung wahrnehmen sich hineinbegeben und hingeben, nicht bewerten und erkennen dass es normal ist, was da das aNS durch das Immobilisieren macht.
- Bewusst mit dem tiefen Impuls der mit der Immobilisation/Erstarrung einhergeht mitgehen. Das heisst, mit den Impulsen, wie sich auflösen wollen, nicht mehr sichtbar sein, ganz klein werden, sich zu verkriechen und ... mitgehen, indem ihr es in der Vorstellung mitmacht und körperlich soweit wie möglich mitmacht.
- Lasst euch dorthin führen wo der Impuls euch hinführen will ohne ihn zu bewerten und fühlt und erkundet bewusst, wie es sich anfühlt wenn ihr euch z.B. unsichtbar macht, aus eurem Körper geht und alles von Oben herab betrachtet, euch tief in einer Höhle verkriecht ...
- Ihr könnt dort erfahren und erleben, dass es euch immer noch gibt und das ohne dieses Unangenehme, das euch erstarren liess. Dies gibt euch eine neue Sichtweise, des Lebens und dessen was wir sind, nämlich mehr als nur ein belebter physischer Körper.
- Sobald ein Anzeichen von Gedankendrehen, Beurteilen, Wut etc. aufkommt sofort mit Aggressionsübung weiterfahren

Habt dabei keine Angst nicht geerdet zu sein, denn wenn ihr das Weggehen zulassen könnt, dann werdet ihr von alleine und automatisch geerdet werden.

Mit dieser Übung lernen wir den Sympathikus-Anteil des aNS zu respektieren und können so einen Zugang und eine Verbindung mit unserer Spiritualität herstellen.

Nach einer gewissen Zeit an Übung mit diesen Übungen, werdet ihr diese in der Vorstellung machen können.

Das bewusste körperliche Erleben ist Psychohygiene, denn die Körperenergie "verschmutzt" oder belastet dann unseren Geist nicht mehr.

Akzeptieren seiner Emotionen und Impulsen und diese im Körper bewusst zu erleben und auszudrücken, ohne dass ihr dabei die Energie gegen die Mitmenschen oder

euch selber richtet, ist Selbstliebe.

Mitgehen heisst Beobachten und Erkennen was in einem geschieht ohne zu bewerten und es im Körper bewusst zu erleben und auszudrücken, ohne dass ihr dabei die Energie gegen die Mitmenschen oder euch selber richtet.

Achtung :

- Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Schmerzen lenken, kann es geschehen, dass wir in dessen Sog geraten. Das heisst, wir nehmen nur noch ihn wahr und er kann dadurch übermächtig werden. So dass wir Angst davor bekommen, was dann eine Spirale in Gang setzt, die alles verstärkt. Um dies zu unterbrechen ist es hilfreich, nicht nur den Schmerz wahrzunehmen sondern auch den restlichen Körper zu fühlen und erleben, dass er lebt. Das heisst, der Schmerz ist nicht der Körper, sondern nur ein Teil im Körper, was dem Schmerz seine Gefahr nehmen kann. Anders gesagt, nehmen wir den restlichen Körper als Ressource wahr, die uns hilft, die Schmerzenergie zu verändern.
- Wir hören immer wieder den Guten Rat, du musst es Akzeptieren, dass es so ist wie es ist. Ich bin der Meinung, dass dies absolut kein guter Weg ist. Denn wir unterdrücken damit unsere Emotionen unsere Gefühle und kommen in einen Zustand von Hilflosigkeit, gegenüber dieser unverrückbaren Realität. Dies ist nicht gut für den Frieden, denn es unterdrückt wieder eine natürliche Aggressivität die gegenüber diesem Zustand aufkommt. Was tun?
- Ganz einfach, wir müssen unsere Reaktion, die in uns gegenüber diesen Umständen aufkommt akzeptieren und nicht die Umstände.

