

# Körperarbeit, Körperbewusstsein und Heilung

- Körperarbeit
- Bewusste Berührung
- Körperbewusstsein
- Bewegung
- Selbstheilung

Arbeiten am Körper und mit dem Körper heisst nicht nur, diesen fit zu halten. Es heisst auch, den Körper und damit sich selber mit Leben zu erfüllen. So kann Wohlbefinden entstehen und – wo nötig – Heilung geschehen. Bewegung und Berührung sind die wichtigsten Mittel dazu.



## **Körperarbeit**

Rebalancing als Körperarbeit heisst: Sanftes Berühren, schmelzendes Einsinken ins Gewebe, langsames Gleiten, behutsames Schwingen des Körpers oder lockeres Bewegen der Glieder. All diese Techniken ermöglichen es, dass Muskeln, Sehnen und Bänder sich wieder frei bewegen können und dass sie die natürliche Haltung zurückgewinnen. Und damit gewinnen wir Lebensqualität:

„Jede Muskelverspannung hindert das Individuum, unmittelbar ‚nach der Welt zu greifen‘ und sich Lust zu verschaffen“ (Alexander Lowen, „Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper“ (S.125f).

## **Bewusste Berührung**

Rebalancing geht davon aus, dass die Erlaubnis, sich von einem anderen Menschen berühren zu lassen, einen Heilungsprozess in Gang setzen kann. Der oder die Berührte kommt mit sich selbst und mit seinen, mit ihren, Gefühlen in Kontakt. Alte Blockaden, die in Geweben gespeichert sind, können sich auflösen und die Lebensenergie wird frei.



## **Körperbewusstsein**

In der Behandlung kann ich meinen Körper neu wahrnehmen. Veränderungen in meiner Haltung wirken sich auch auf mein Lebensgefühl aus. Wenn ich mich beispielsweise in meinem Oberkörper aufrichten kann, kann ich freier atmen und ich stehe anders im Leben, als mit eingezogenen Schultern. Die Behandlung ermöglicht zwar die neue Haltung. Doch die alte Haltung ist wahrscheinlich seit Jahren oder Jahrzehnten eingeübt und könnte sich bald wieder einschleichen. Das neue Körperbewusstsein aber hilft, die gewonnene Freiheit beizubehalten.

## **Bewegung**

Mit Bewegung, z.B. im Tanz, im Sport, bei bewegter Meditation, oder mit therapeutischen Übungen, kann ich mich weiter entwickeln, kann ich Defizite beheben, Fehlerhaftes korrigieren. Bewegung ist Leben. Was lebt, bewegt sich. Bewegung braucht Kraft. Und Bewegung gibt Kraft. In der Bewegung kann ich mich spüren, spüre ich meine Körperenergie.



## Selbsteilung

Der menschliche Körper ist ununterbrochen mit Selbstregulierung und Selbsteilung beschäftigt. Er befindet sich in ständigem Austausch mit Umwelteinflüssen. Gesundheit besteht in der permanenten Abwehr schädlicher Einflüsse und der Erhaltung des innern Gleichgewichts. Fremdhilfe ist erforderlich bei Überforderungen, in denen die Selbstregulierung nicht mehr mitkommt. Was kann Fremdhilfe bewirken?

Komplementärtherapie, zu der auch Rebalancing gehört, versteht sich als Anregung zur Selbsteilung: Die Selbstheilkräfte des Organismus werden angeregt und die Selbstregulierung wiederhergestellt. Klientinnen lernen, gesundheitsbeeinträchtigende Muster zu erkennen und nachhaltig zu verändern.

Eine übliche Erwartung an Ärzte oder Heiler ist, dass diese mich heilen. In Wahrheit ist es so, dass ein Arzt mir z.B. das Bein einschienen kann, dass die Knochen aber selber zusammenwachsen müssen. Auch bei Operationen, Bestrahlungen oder bei Medikamenten kommt es letztlich darauf an, ob der Körper mitmacht!

Komplementärtherapien rücken diesen Aspekt in den Vordergrund:



Der Therapeut ist nicht der, der heilt, sondern er gibt Anstoss zur Selbstregulierung, schafft Bedingungen zur Selbsteilung.