KÖRPER BEWUSSTSEIN

... auf den Punkt

BASIS 2

Das „wahre“ Bedürfnis!

Das wahre Bedürfnis der Menschen!

Wenn wir hinterfragen, warum wir welche Bedürfnisse haben, und ihnen sogar hinterher jagen, erkennen wir, dass es sich letztlich immer um ein Gefühl handelt, das wir haben wollen.

Dieses Gefühl ist ein uns bekanntes „**Wohlgefühl**“, das sich mit der persönlichen Bewertung vergrößert oder verkleinert. **AUFMERKSAMKEIT LENKT ENERGIE.**

Alles, was wir in unserem Leben machen, tun wir aus einem Grund: Wir wollen uns **Wohlfühlen**!

Was ist Wohlfühlen?

Genauer betrachtet ist ein **Wohlgefühl ein erhöhter Schwingungszustand** bzw. **ein erhöhter Energiefluss** auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene; ein Zustand, den wir kennen, wenn wir Angenehmes erfahren, wie z.B. das Gefühl des Verliebt-Seins.

Es geht um ENERGIE.

Alles ist eine Frage der ENERGIE…

Menschen brauchen Energie...

...auf allen Ebenen ihres Seins, in Form von z. B.:

Körperlich: Essen, Trinken, Wärme usw.

Emotional: Berührungen und Liebe

Mental: Zuwendung in Form von Lernen in allen Bereichen des Lebens, vor allem das Erlernen des Selbstversorgens.

Ist einer dieser Bereiche unterversorgt, bzw. wird er nicht gefördert, verkümmert das Kind, der Mensch, diesbezüglich. Es entsteht ein Ungleichgewicht, eine Art des Mangels.

In unserer westlichen Gesellschaft zeigt sich dieses Ungleichgewicht durch die Unzufriedenheit der Menschen, obwohl wir doch relativ gut versorgt sind.

Durch materiellem Überfluss und nie endenden Wünschen versuchen die Menschen ihren Mangel auszugleichen. Doch außer noch mehr Sehnsucht nach Ausgeglichenheit, nach Zufriedenheit und immer anhaltendem Wohlgefühl finden sie oft keine nennenswerten Ergebnisse. Oft setzt Veränderung erst dann ein, wenn die sogenannten „Schicksalsschläge" einen Bewusstseinswandel herbeirufen.

Warum und wo beginnt dieses Ungleichgewicht?
Was ist die Essenz der menschlichen Probleme?
Wie kann ich den Mangel in mir stillen?

Um das herauszufinden, machen wir eine kleine Bewusstseinsreise in die Welt der Physik, in die Welt der Energie.

Die Welt der Energie - alles was ist, ist Energie!

Das bedeutet, du und ich, der Baum und der Tisch usw. sind Energie.

Nicht wir haben Energie, sondern wir sind reine Energie.

Und nicht nur das.
Alles ist ein und dieselbe Energie, denn **es gibt nur Energie.**
Wir können diese Energie Elektrizität nennen oder Sexualität, Lebensenergie oder wie auch immer.

Es sind also physikalische Erkenntnisse, die wir zum Ausgangspunkt unserer Betrachtung, der Welt und der Geschehen in ihr machen. Unsere gesamte Weltanschauung ergibt sich aus dieser Tatsache. Sie führt uns zu einem neuem Verständnis, zu einer Art Freiheit, weil wir verstehen warum alles so ist, wie es ist.

Alle Dinge, die wir sehen, bestehen aus Materie. Jede Materie setzt sich aus kleinen Teilchen zusammen, wie Zellen, Moleküle, Atome und subatomare Teilchen. Jede Materie hat eine Form und wurde durch eine energetische Aktion bzw. Prozess erschaffen.

Das bedeutet, dass Energie bestimmte Formen annehmen kann, z. B. auch die Form eines Menschen.

Energie hat unterschiedliche Schwingungszustände – Frequenzen. Hohe Frequenzen sind z. B. radionische Strahlungen, Licht usw., und niedrige Frequenzen sind sogenannte feste Materie (Eisen, Steine usw.).

Übertragen auf den Menschen bedeutet das, dass alles, was uns ausmacht (Knochen, Muskeln, Körpersäfte, Emotionen, Gefühle, Gedanken, Geist, usw.), aus ein und demselben Stoff gemacht ist, aus Energie. Es gibt ursprünglich keinen Unterschied darin. Sie haben nur eine unterschiedliche Frequenz, einen anderen Schwingungszustand, eine unterschiedliche Dichte.

Energielosigkeit!

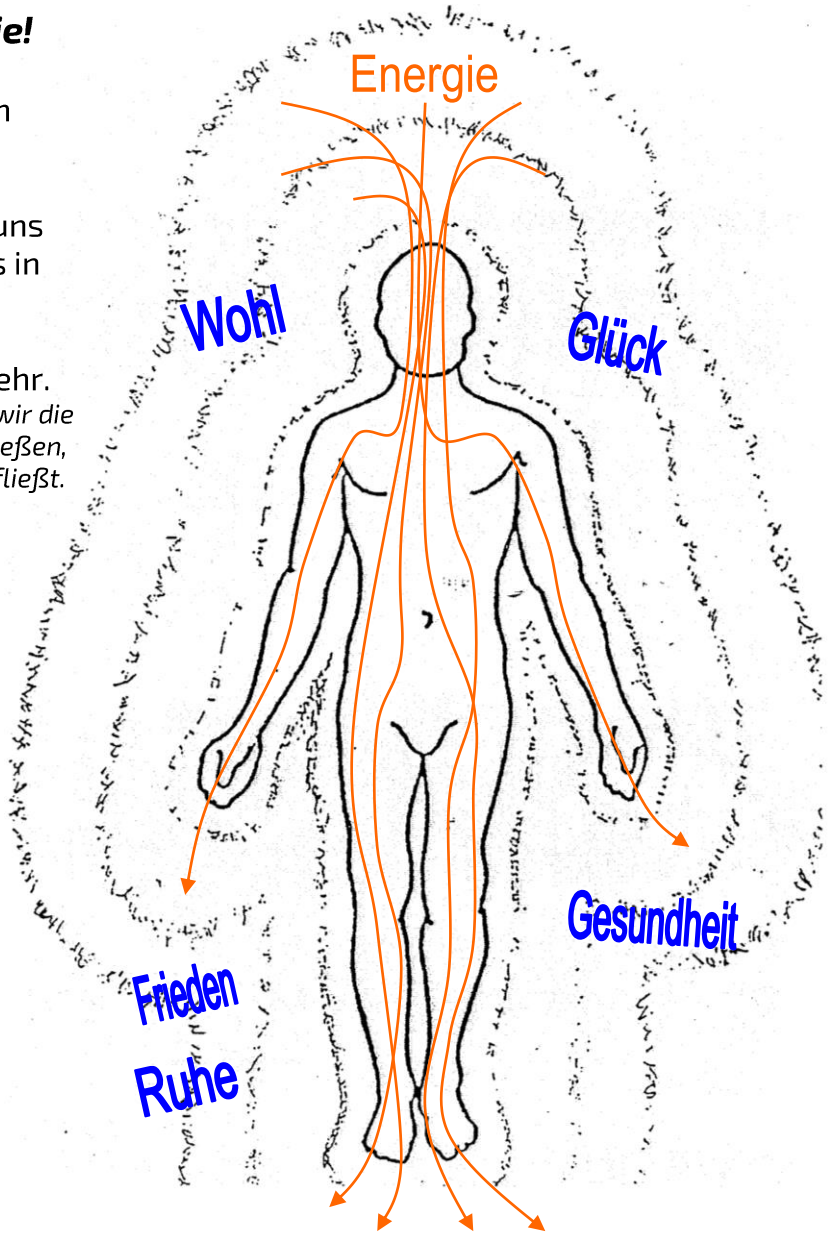
Wenn ein Mensch meint, keine Energie zu haben, stimmt das aus der Betrachtung der energetischen Prinzipien nicht. Der Mensch besteht immer aus 100% Energie. Ist diese Energie aber nicht im Fluss, ist die blockiert, reagiert der Körper mit einem Unwohlgefühl.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Durch den Körper fließt Energie!

Dieses Phänomen wird anbei grafisch dargestellt.

Durch den Körper fließt Energie, die uns stärkt und heilt. Sie macht, dass alles in uns funktioniert. Die Atmung, der Herzschlag, der Stoffwechsel, das Wachstum des Körpers und vieles mehr.
Um es leichter zu veranschaulichen, lassen wir die Energie in der Grafik von oben nach unten fließen, obwohl sie im Menschen in alle Richtungen fließt. Sie ist orange eingezeichnet.



Wenn die Energie ungehindert fließen kann, erkennen wir das über bestimmte physische und emotionale Reaktionen. Zum Beispiel: wir fühlen uns wohl, wir sind glücklich, wir spüren in uns den ersehnten Frieden, und vor allem: der Körper reagiert mit Gesundheit. Und das ohne großartige „Hilfsmittel", wie z.B. eine perfekte Beziehung, ein toller Job oder besonders viel Geld, einfach so, ohne einen von außen ersichtlichen Beweggrund.

Trotzdem fühlen wir uns manchmal nicht wohl, wir sind nicht immer glücklich, wir spüren zu selten in uns den ersehnten Frieden und der Körper befindet sich auch hin und wieder in einem kranken Zustand.

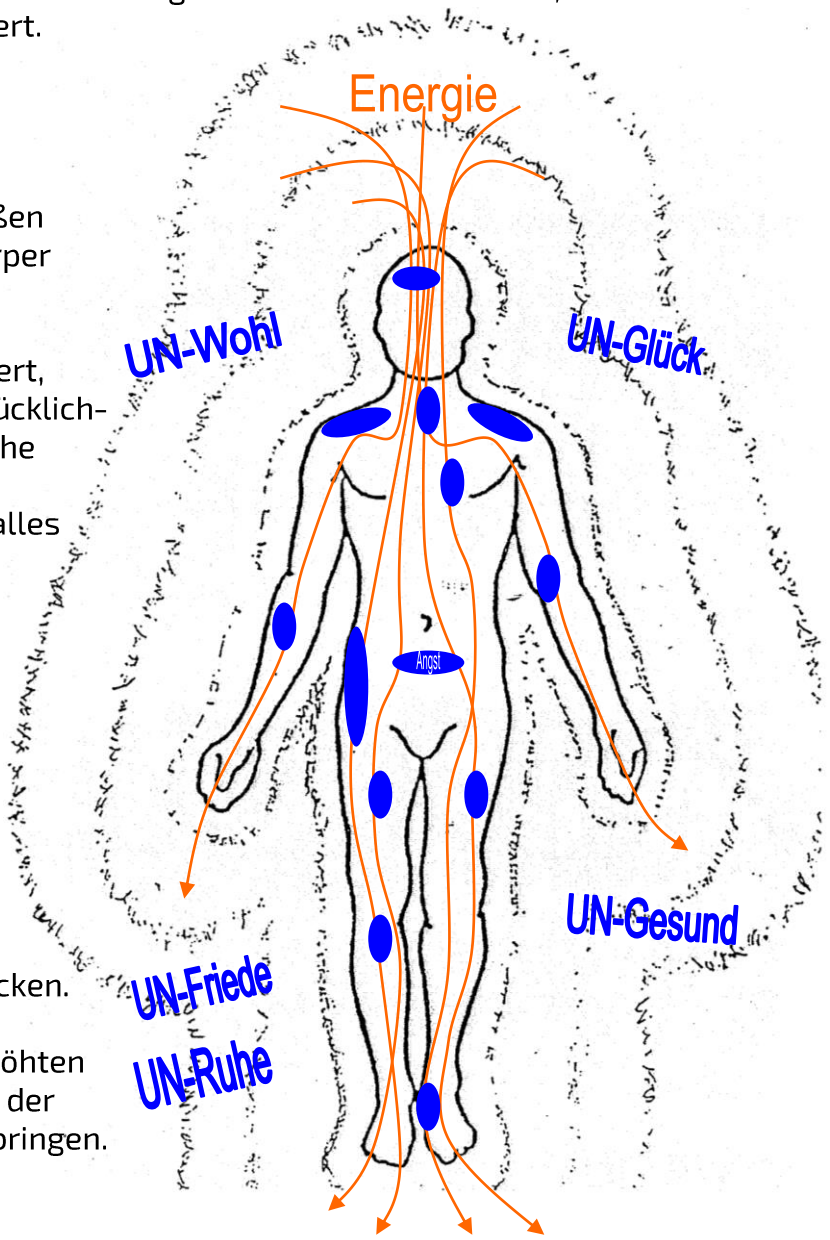
Also muss es in uns etwas geben, das verhindert, dass die Energie ungehindert fließen kann.

Die „Verhinderer"…

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

Die Verhinderer…

…sind mentale, emotionale und physische Haltungs- und Verhaltensformen, bei der der Körper mit Unwohlgefühlen reagiert.



Das heißt, die Energie kann nicht fließen bzw. der Schwingungszustand im Körper verändert sich.

Wird das Fließen der Energie verhindert, fühlen wir uns unwohl, nehmen Unglücklichsein in uns wahr, sehnen uns nach Ruhe und Frieden.
Der Körper wird krank, schwach und alles scheint irgendwie schwierig zu sein.

Es gibt einige Gründe, warum die Energie nicht gut fließen kann.
Vorerst beschäftigen wir uns mit der physischen Reaktion, mit den physischen Verhinderern.

Man kennt sie unter Blockaden, sie bringen den Energiefluss zum Stocken.

Jede Blockade ist immer mit einer erhöhten Anspannung bzw. einer Verspannung der Muskeln im Körper in Verbindung zu bringen.

In der Grafik sind sie blau eingezeichnet.

Verspannungen treten in unterschiedlichen Bereichen in unterschiedlicher Intensität auf. Ohne Körperbewusstsein erkennt man die meisten erst, wenn sich der Körper durch den Schmerz meldet.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

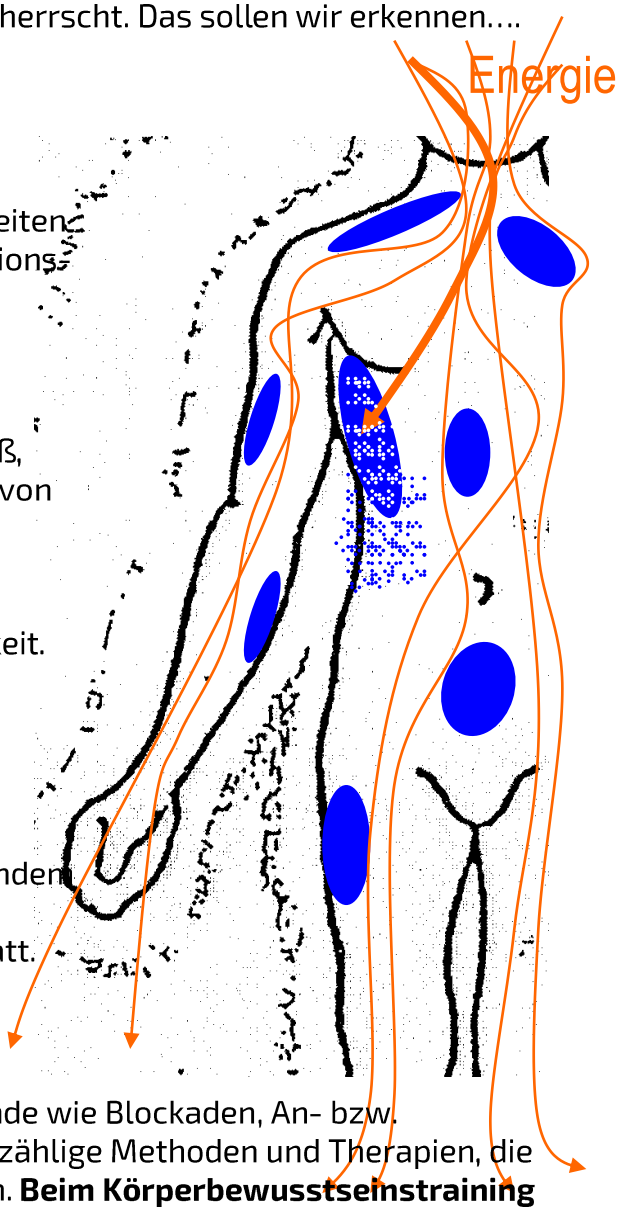
EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung

Grundsätzliches über die fließende Energie im Körper:

Die Energie hat immer die Tendenz zu fließen!

Blockaden bzw. An- oder Verspannungen sind auch nichts anderes als Energie, nur in verdichteter und vor allem in gehaltener Form.

Eine Blockade tritt auf als Botschafter, als physische Reaktion, die mitteilt, dass im Körper ein energetisches Ungleichgewicht herrscht. Das sollen wir erkennen….



Die Energie ist grundsätzlich in der Lage den Körper jederzeit vollständig zu heilen. Die sogenannten Selbstheilungskräfte arbeiten Tag und Nacht, vor allem in den Regenerationsphasen (im Schlaf), um den Energiefluss aufrecht und den Körper gesund zu halten.

Gibt es jedoch zu viele An- oder Verspannungen, sind die Blockaden zu groß, schafft es die Energie nicht, die Blockaden von alleine aufzulösen.

Dann meldet sich der Körper durch den Schmerz. Der Körper fordert Aufmerksamkeit.

<u>Aufmerksamkeit lenkt Energie!</u>

Wendet man sich dem Körper in ausreichendem Maße zu, beginnt die Energie die Blockade abzubauen. Der Heilungsprozess findet statt.

Wie oben schon erwähnt, gibt es viele Gründe wie Blockaden, An- bzw. Verspannungen entstehen. Es gibt auch unzählige Methoden und Therapien, die helfen, Blockaden zum Auflösen zu bringen. **Beim Körperbewusstseinstraining beschäftigen wir uns mit der Möglichkeit, dass Blockaden gehen können und nicht wieder kommen.**
Grundvoraussetzung, dass Blockaden nicht mehr kommen, ist, dass man wissen muss, wie, wo und warum sie entstehen.

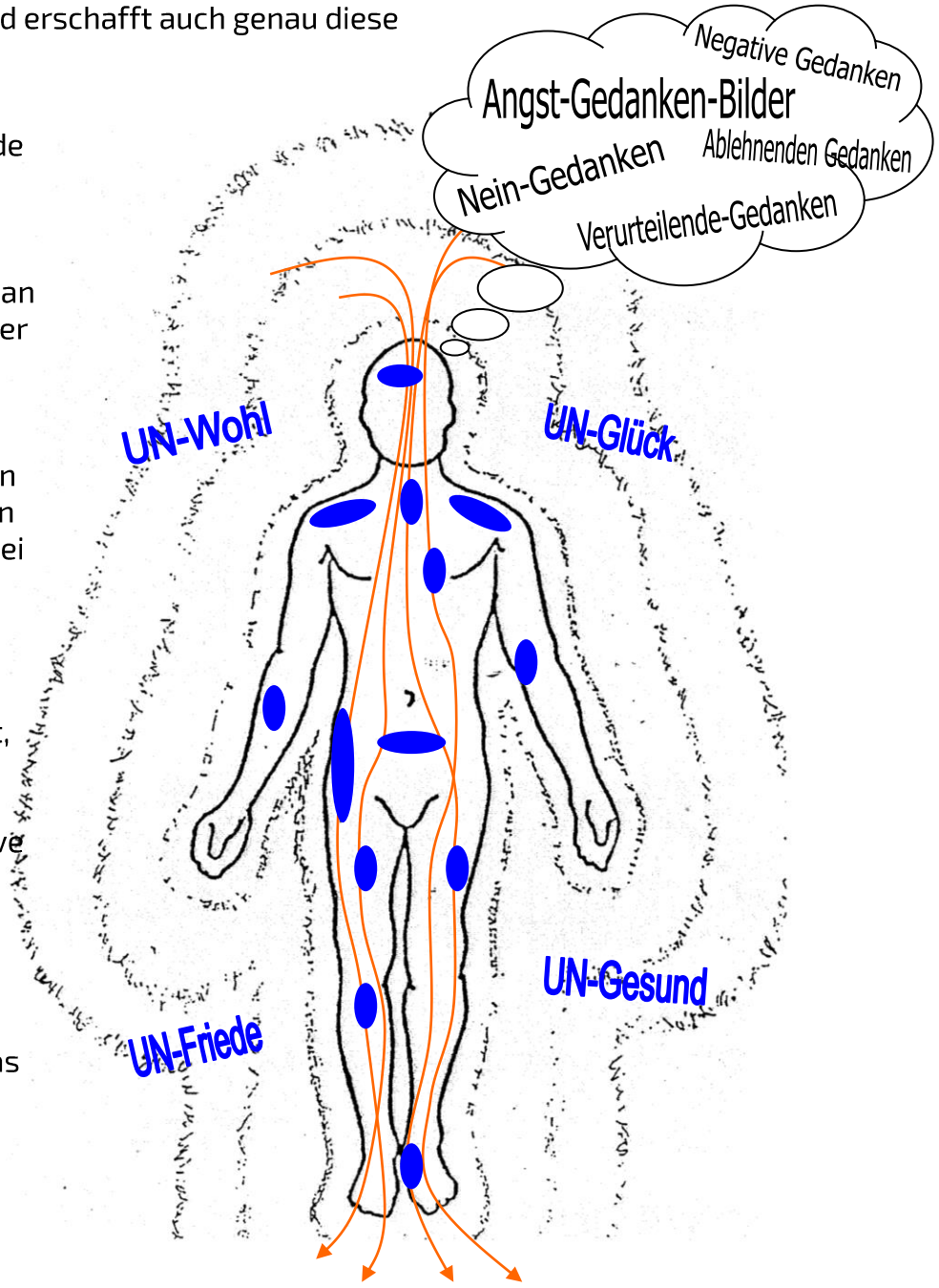
Die Verhinderer Nummer 1, die reduzierenden Gedanken.

Jeder NEIN- oder ablehnende Gedanke erschafft in uns eine physische Reaktion.
Jedes Angst-Gedanken-Bild erschafft auch genau diese physische Reaktion.

Jeder JA- oder annehmende Gedanke erschafft, dass sich der Körper ausdehnt.

Abgesehen davon, dass man dieses Phänomen im Körper wahrnehmen kann, ist es auch wissenschaftlich erwiesen, dass sich die menschliche Körperzelle in Verbindung mit liebevollen Gedanken ausdehnt und bei „bösen" Gedanken zusammenzieht.

Wenn man davon ausgeht, dass Menschen in der westlichen Kultur zwei Drittel ihres Tages negative Gedanken haben,
dann kann man sich vielleicht vorstellen in welchen Zustand sich der Körper befindet.
Kaum erstaunlich, dass das Krankheits- bzw. Gesundheitsbild der Europäer bedenklich ist!



Ist man in seinem Körper bewusst, hat man die Möglichkeit, dass Phänomen „Gedanken erschaffen physische Realität" zu beobachten und in weiterer Folge seine Seins-Zustände so zu wählen, wie man sie haben will.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung

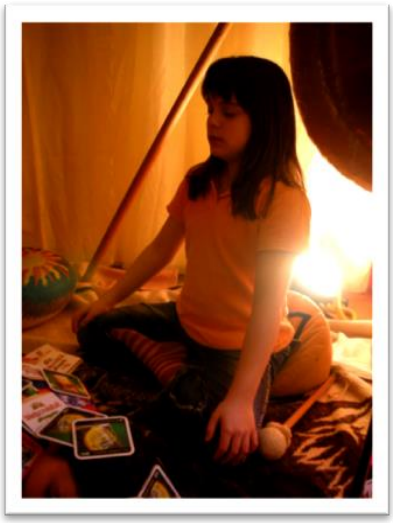
Was kann ich tun, wie erlange ich Körperbewusstsein?

Im Körper bewusst sein!

Grundsätzlich haben wir zwei Möglichkeiten, die letztlich das Bewusstsein erweitern.

1. Energie-Fluss aufbauen

Sich dem **Wohlfühl-Gefühl erschaffen** bewusst zuwenden, eine verstärkte Entspannung einleiten.



2. Energie-Fluss raubendes Verhalten vermeiden

Durch den Weg zum erweiterten Bewusstsein werden die Verhaltensformen - körperlich, emotional, mental - sichtbar, die immer wieder den Energie-Fluss verringern. Sie lassen sich dann durch einfache und gezielte Maßnahmen ändern oder vermeiden.

1. Energie-Fluss aufbauen

Der erste Schritt:

Die Erkenntnis, etwas unternehmen zu wollen.

Danach kommen - ***nach dem „Gib, was du brauchst-Prinzip“*** - die ersten kleinen Veränderungen im Außen, um den Körper in die Ruhe zu bringen.

- Möglichst einmal am Tag sich einige Minuten „echte“ Ruhe gönnen.
- Viel Zeit in der frischen Luft verbringen (spazieren gehen, etc.)
- Durch leichte und sanfte Bewegungen mit dem Körper in Kontakt kommen.

Nach einiger Zeit versuchen, den nächsten Schritt, *den Kontakt zur Stille*, herzustellen.

Der zweite Schritt:

Wir schaffen uns einen äußeren Raum, um in die Stille zu kommen.

- eine persönliche Ecke oder sogar ein eigenes Zimmer
- gut lüften
- Ruhe schaffen
- Sessel oder Sitzkissen richten usw.

Die Verspannungen im Körper lassen am Anfang eine angenehme Entspannung nicht zu. Daher ist es notwendig, den Körper auch für die Entspannung vorzubereiten.

Dies erreichen wir durch ein **Körperbewusstseinstraining** mit **EuGong.**

EuGong =
tiefe Entspannung, Bewegung mit spezieller Aufmerksamkeit

Das Körperbewusstseinstraining EuGong ist ein westlicher Weg, mit sanften eutonischen Bewegungen Lebensenergie aufzubauen.

Durch die Verfeinerung der Wahrnehmung, das Training der geteilten Aufmerksamkeit in Kombination mit speziellen Körperhaltungen, Bewegungsübungen und Atembewusstheit erreichen wir im EuGong tiefe Schichten, die eine Entspannung und ein Loslassen in der Körpertiefe bewirken, in der die innere Muskulatur die Organe umgibt.

Die Folge ist eine ganzheitliche (körperliche - mentale - emotionelle) Entspannung, Entschlackung und Befreiung.

Die Übungen sind so praxisbezogen, dass sie von Jedem an jedem Ort durchgeführt werden können.

Die 70% Regel…

…ist ein Bestandteil des Aufmerksamkeits-Trainings.

Während der Mensch lernt auf seine Befindlichkeit und den augenblicklichen realen Zustand seines Körpers zu achten, lernt er, sich nicht zu verausgaben, sondern seine momentanen Grenzen zu respektieren. Das führt nicht nur zu einer vermehrten Wahrnehmung seines augenblicklichen **IST-Zustandes**, sondern es ist auch ein Schutz vor Verletzungen und Überforderungen. Und ist es ein Weg zu lernen, mit Stress umzugehen.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung

Betrachtung des IST-Zustandes

Durch das neutrale Betrachten körperlicher Vorgänge und das Wahrnehmen subtiler Prozesse entsteht ein Verständnis, Vertrauen und ein Bewusstsein auf das was ist. Gleichzeitig reagiert der Körper mit Entspannung. Ruhe und Frieden breiten sich aus.

Dieses Training des Nervensystems führt unter anderem dazu, dass man sich und seinen Körper bewusst wahrnehmen lernt.

Das ist ein wesentliches Element für die rechtzeitige Gesundheitsvorsorge.

Die Elemente des EuGong

Die Grundstellung…

…ist eine Körperhaltung, die die innere Haltung des Körpers durch die Entspannung begünstigt. Durch In-nervation (Versorgung der Nervenreize) erreichen wir, dass der Körper anatomische Fehlhaltungen selbst ausgleicht und z.B. eine Korrektur der Wirbelsäule oder Schiefstellungen in den Gelenken vornimmt.

Das Grundprogramm

Mit dem Grundprogramm finden leichte Bewegungen der Gelenke statt. Diese werden besonders sanft, achtsam und aufmerksam durchgeführt. Die Körpergelenke werden von Verspannungen befreit, dadurch beweglicher und leichter.

Mit EuGong trainieren wir die Wahrnehmung, damit wir auf unsere Bedürfnisse schon zu einem frühen Zeitpunkt reagieren, nicht erst dann, wenn sich der Körper durch Schmerz meldet.

Atem-Bewusstheit

Beim EuGong wird eine Atem-Manipulation vermieden, dadurch hat auch in diesem Bereich der Körper die Möglichkeit, sich in seinem Tempo zum größtmöglichen Wohle zu verändern. Dadurch entsteht ein Atembewusstsein, das heißt der Atem zeigt an, ob wir in Ruhe sind. Er zeigt uns auch, ob wir uns bewusst oder unbewusst anspannen.

Die Atembewusstheit in den Übungen zu entwickeln verbessert die Fähigkeit auch in anderen Lebenslagen über unseren momentanen IST- Zustand Bescheid zu wissen. Der Atem wird zu einem Wahrnehmungs-Instrument, Wohlbefindlichkeits-Messinstrument.

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung

2. Energie-Fluss verringerndes Verhalten vermeiden

Der alleinige Versuch Energie-Fluss aufzubauen ist in den meisten Fällen nicht genug, ohne gleichzeitig wesentliche, lebensverändernde Maßnahmen zu setzen. Lebensverändernde Maßnahmen heißt nicht unbedingt z.B. eine Beziehung oder ein Arbeitsverhältnis zu beenden.

Durch den Weg zum erweiterten Bewusstsein werden die körperlichen, emotionalen, mentalen Verhaltensformen sichtbar, die uns immer wieder Energie-Fluss kosten und lassen sich dann durch einfache und gezielte Maßnahmen ändern oder vermeiden. Dabei hilft schon in vielen Fällen die Veränderung der Sichtweise bzw. des Standpunktes.

Was sind zum Beispiel Energie raubende Aktivitäten?

- Zu viel oder zu wenig Bewegung
- Zu viel oder zu wenig Essen
- Zu viel oder zu wenig Arbeiten
- Zu viel oder zu wenig Sex
- u.v.m.

- v. a. aber sind die **Energie-Fluss-Räuber Nr. 1: unsere destruktiven Gedanken (Nein bzw. Angst, Enge machende Gedanken)**

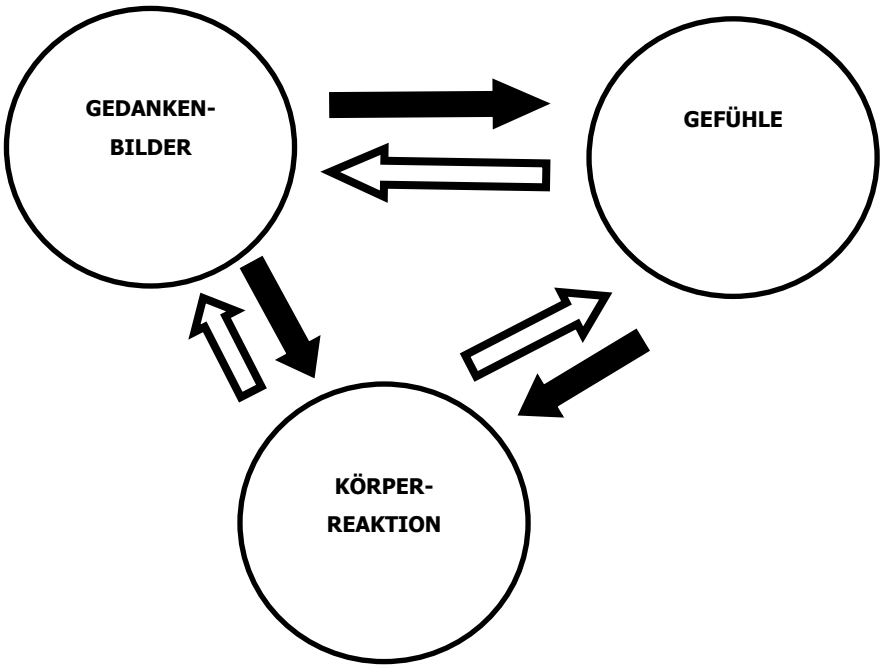
In vielen Fällen, wie schon im vorangegangen Kapitel erwähnt, sind die destruktiven Gedanken (Angst-Gedanken) sowie Glaubensgrundsätze und vorgefasste Meinungen das Kernproblem unseres Wohlbefindens.

Da wir uns unsere Wirklichkeit selber kreieren, durch unsere Vorstellung wie alles zu sein hat, können wir auch davon ausgehen, dass wir uns unsere Gefühle selber erzeugen. Diese Gefühle sind gekoppelt mit Gedanken-Bildern. Unser Körper reagiert ausschließlich auf die Befehle, die wir ihm geben. Das heißt, unser Körper reagiert auch auf unsere Gedanken und Gefühle in Wechselwirkung.

Denken wir z. B. ärgerlich über eine Situation, erzeugen wir automatisch ein dementsprechendes eine physische Reaktion. Der Körper zieht sich zusammen. Damit wir erkennen wie es dem Körper geht, meldet er sich durch seine Gefühle.
Das Gefühl, dem wir den Namen Ärger gegeben haben ist ein Zeichen, dass im Körper eine Art Enge vorhanden ist. Enge = Energie kann nicht fließen = Unwohl ist da. Im besten Fall löst man diese Enge mit bewusstem Entspannen.

Ansonsten entsteht ein Kreislauf, nach dem Motto:

Dem Gedanken-Bild folgt eine körperliche Reaktion (Haltung). Dem folgt ein Gefühl, und dem Gefühl folgt wiederum ein Gedanken-Bild. Usw.
So entsteht die Verspannungsspirale.



Dass der Körper auf unsere Gedanken-Bilder reagiert und dadurch Gefühle erzeugt werden, bringt uns in die Erkenntnis, dass wir letztlich wählen können, wie es uns geht.

**Denn wer sagt denn, dass wir Gedanken-Bilder denken sollen,
die in uns eine körperliche negative Haltung und unangenehme Gefühle erzeugen.**

DAS ERSEHNTE ZIEL / DIE ESSENZ:

- wohl fühlen

- glücklich SEIN

- es im Leben leicht haben

Alles was wir tun, jedes Handeln, machen wir mit unserem Körper.
Ist der Körper in der Lage sich leicht zu bewegen, werden alle Bewegungsabläufe, alle Handlungen, mit einem geringen Energieaufwand bewältigt.

Wenn alle Handlungen leicht gehen, ist die Bewegung immer mit einem Wohlgefühl verbunden.

Das wichtigste Element beim Körperbewusstseinstraining ist das NEUTRALE BEOBACHTEN meiner eigenen mentalen und physischen Handlungen.

Dabei geht es nicht darum WAS ich tue, sondern WIE ich es tue.

Entscheidend sind die **Gedanken,** denn diese **erschaffen** die physische und emotionale Realität: **den** momentanen **IST-Zustand.**

© Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training,
Tel. 0676 90 62 900, office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at, www.koerperbewusstsein.at

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

KÖRPER BEWUSSTSEIN

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung