

... auf den Punkt



*EuGong*

*„Im Körper bewusst sein“*

<b>Seite</b>	<b>Inhalt</b>
3.....	Vorwort
4/.....	Was bedeutet EuGong?
5/6.....	Grundlagen des EuGong
7.....	Die EuGong-Grundübungen
8/9.....	1. Lektion - Grundstellung, -haltung
10.....	2. Lektion - Erdungsübung – leichtes Pendeln
	3. Lektion - Erdungsübung – seitliches Stehen
11.....	4. Lektion - Das Fuß-Kreisen
12.....	5. Lektion - Das Knie-Kreisen
13.....	6. Lektion - Die Hocke
14.....	7. Lektion - Die Wirbelsäulenwelle
15.....	8. Lektion - Das Schulter (Adler)-Kreisen
16.....	9. Lektion - Das Kopf-Wenden (Schildkröte)
16.....	10. Lektion - Das Kopf-Kreisen (Kranich)
17.....	11. Lektion - Abschlussübung, das Sammeln
18/19.....	12. Lektion - Abschlussübung, das Vertiefen
20.....	Das Wichtigste
21.....	Die Atmung
22 – 25.....	Tipp
26.....	Das Abschlusswort

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des

Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer

EUKIKOWA-Trainer

Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien

NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz

Stmk: Kloostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Tel: 0676 90 62 900

office@koerperbewusstsein.at

www.eukikowa.at

www.koerperbewusstsein.at

## **Vorwort!**

### **Herzlich willkommen beim Körperbewusstseinstaining mit EuGong!**

Als ich vor Jahren mit Entspannungsübungen begann hatte mein Körper durch meine Lebenseinstellung enorm viel an Bewegungsraum verloren. Erst durch die zunehmenden Verspannungsschmerzen stellte ich die wichtigste Frage meines Lebens:  
WAS KANN ICH TUN, damit es besser wird und nicht, was sollen die Anderen tun, damit es mir gut geht.

EuGong ist mein Weg...den ich jedem Menschen gerne empfehle.

Durch **Körperbewusstsein** erschaffe ich mir die Möglichkeit, physischen und psychischen Bedürfnisse optimal zu erkennen und auf sie zu reagieren. Der Übende erkennt sein fast unbegrenztes Potenzial und die Aktionen bzw. Reaktionen, die es behindern.

Alltägliche Tätigkeiten werden mit mehr Bewusstsein ausgeführt, dadurch mit weniger Kraft/Energie und erhöhter Aufmerksamkeit.

Belohnung: verbesserte Lebensqualität durch Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gesundheit

### **Das Körperbewusstsein ermöglicht mir zu erkennen:**

- was ich brauche und warum
- was ich möchte und warum
- wie ich fühle und warum
- wie ich denke und warum
- wie mein Körper funktioniert/reagiert
- wieso mein Körper so funktioniert/reagiert
- wie es mir jetzt geht (Ist-Zustand)

Zur Erleichterung und der Verständlichkeit ist das Manuskript in der „DU-Form“ geschrieben. Dies schmälert in keinsten Weise den notwendigen Respekt, dem jedem Individuum auf diesem Planeten zusteht.

In diesem Sinne wünsche ich allen Übenden viel Spaß beim  
IM KÖRPER BEWUSST SEIN  
und beim Entdecken des unglaublichen Reichtums in dir!

*Klaus Bierbaumer*

## Was bedeutet EuGong?

Das **Eu** steht für **Eutonie**.

**Eu** kommt aus dem Griechischen und bedeutet „wohl, recht bzw. harmonisch“. **Tonus** steht für Spannung.

**Eutonie** heißt somit Wohlfühlspannung.

Das Wort '**Gong**' bedeutet unter anderem „fortwährendes Üben“ oder auch in manchen Kreisen „der Weg“.

Ebenso ist der **Gong** ein Klanginstrument, das uns zusätzlich zu Verfügung steht, um in die Entspannung zu kommen und die Wahrnehmung zu trainieren.

**EuGong** ist ein **praxisbezogener Weg**, der sich nur schwer mit Worten beschreiben lässt.

Die eutonischen Übungen sind sanft, aber auch dynamisch und vor allem sehr einfach.



Die **Aufmerksamkeit**, die **Konzentration** und die **Wahrnehmung** werden in den Körper gelenkt, ein Innenraumbewusstsein entsteht, ein Atembewusstsein und in weiterer Folge das Körperbewusstsein.

**Das im Körper bewusst sein** ist die Fähigkeit den Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten.

Dabei spielt das neutrale Beobachten eine wesentliche Rolle.

Das **neutrale Beobachten** führen dich in eine Ausgeglichenheit, in die Ruhe und du näherst dich deinem natürlichen Grundspannungstonus an.

Der Grundspannungstonus ist eine Anspannung, die im Normalfall den Körper so stabilisiert, dass er ausgewogen, mit Leichtigkeit und mit so wenig Kraftaufwand wie möglich durch das Leben geht.

## Grundlagen des EuGong

### 1. Jeder übt für sich selbst / ist sich selbst sein Maß.

Wir üben nicht für unseren Lehrer oder für sonst jemanden, nur für uns selbst. EuGong ist ein Selbsterfahrungsweg, dessen Wirkung man nur selber machen kann. Da du ein einzigartiges Wesen bist und einen individuellen Körper hast, hat es nicht viel Sinn dich und dein Können mit jemandem zu vergleichen.



### 2. Die 70% Regel

Die 70% Regel schützt dich vor Überanstrengung oder gar vor einer Verletzung. Oft erzeugt der Übereifer/Ehrgeiz meist unerkannt zusätzliche An-/Verspannungen.

Du achtest beim Üben stets auf deine dir momentane zur Verfügung stehende Leistungsgrenze (=100% Leistung). Daraufhin reduzierst du die Absicht, alles gut machen zu wollen um 30% und übst gemütlich, gut konzentriert mit 70% weiter/fertig.

### 3. Üben an der Bewegungsgrenze

Alle Übungen sollen an der momentan zur Verfügung stehenden Bewegungsgrenze durchgeführt werden. Zu beachten ist, immer ohne extreme Anstrengung (70%).

**Die Wirkung (Entspannung) der Übung erzielt die Aufmerksamkeit und das neutrale Beobachten**, nicht Härte, Schnelligkeit usw.

Wenn Entspannung das Ziel ist, sollen alle Übungen mit so wenig Kraftaufwand wie möglich gemacht werden, damit sich der Körper seinem natürlichen Grundspannungszustand nähern kann.

#### 4. Die Essenz des Übens & der Aspekt der Aufmerksamkeit

Alle EuGong Übungen können aufgrund ihres einfachen Aufbaues jederzeit in den Alltag einfließen. Vor einer wichtigen Arbeit, vor aufregenden Situationen oder einfach, weil es angenehm ist.

**Im Vordergrund steht aber nicht, was du tust, sondern WIE du es tust.**

Jede Bewegung, jede Übung die mit Aufmerksamkeit gemacht wird, wird zur Energieübung und trainiert die Innenraumwahrnehmung.



#### **AUFMERKSAMKEIT LENKT ENERGIE.**

Das heißt, es geht nicht allein um das Erlernen von Übungen die den Körper von Verspannungen befreien sollen. Sondern der/die Übende trainiert die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken, bzw. im Körper zu halten. Mit Hilfe der neutralen Beobachtung erhöht sich der Energiefluss. Entspannung, Wohlfühlen, Gesund-Sein entsteht.

Durch das regelmäßige Üben wird ein innerer Prozess in Gang gebracht, der für das Körperbewusstsein, die Entspannung und das allgemeine Wohlfühlen verantwortlich ist.

Z.B.:

Wird Aufmerksamkeit auf das kreisende Fußgelenk gerichtet und dabei neutral beobachtet, beginnen in der Region des Fußgelenkes die Nervenenden zu vibrieren. Dieses kann nur wahrgenommen, gespürt werden, wenn die Nervenbahnen, die bis ins Gehirn gehen, aktiv sind. Im Gehirn gibt es eine Region die für das Wahrnehmen des kreisenden Fußgelenkes verantwortlich ist. Dort reagiert die Stelle jetzt, indem sich Synapsen bilden bzw. aktiv werden.

Das fortlaufende Üben erschafft die Beständigkeit der Synapsen und die funktionsfähigen Nervenbahnen bzw. Nervenenden. Körperbewusstsein und die damit verbundenen Möglichkeiten ist das Ergebnis.

#### **IM KÖRPER BEWUSST SEIN**

### Die EuGong-Grundübungen

erlernst du in 12 Lektionen. Du kannst sie ohne oder mit einem EUKIKOWA-Stab machen.

Bei den Übungen ohne Stab erkennst du rasch, dass du sie jederzeit und überall machen kannst.

Beim Üben mit dem Stab brauchst du schon etwas mehr Platz. Zu den Übungen mit dem Stab möchte ich noch einiges erwähnen: Bei jeder Übung haltest du den Stab mit so wenig Kraft wie nur möglich. Es wäre kontraproduktiv, wenn du dich z.B. versuchst im Fußgelenk zu entspannen und dann den Stab verkrampft in den Händen hältst. Immer locker, aber wachsam halten.

Der Stab wird noch eingesetzt als Instrument für

- Koordinationsübungen (linke und rechte Gehirnhälfte)
- Dehnungsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Aufmerksamkeitsübungen
- Geduldsübungen



### Die Grundstellung

ist die Stellung, mit der wir im Normalfall geboren werden. Sie ist eine **Urmeditation** und kommt aus der Urzeit, als die Menschen auf die Jagd gingen. Sie mussten sich in aller Ruhe hinstellen können, um mit dem Umfeld zu verschmelzen, damit sie das Wild nicht verschuchten.

In vielen Ländern der Erde stehen die gut Geübten oft und regelmäßig in der Grundstellung, an einem netten Ort ihrer Wahl und erzeugen sich damit absichtlich ein Wohlgefühl.

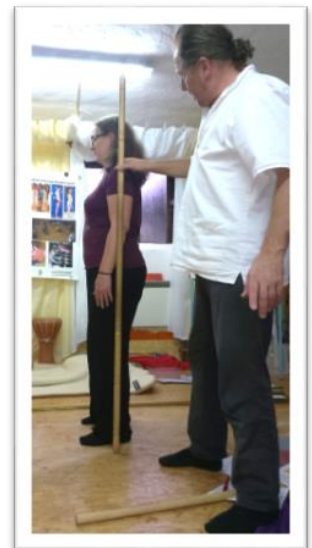
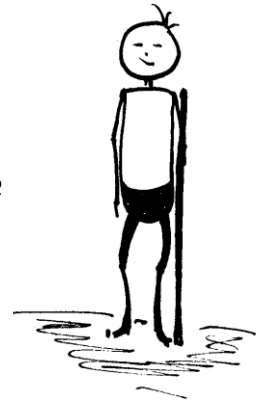
Mit dem regelmäßigen Üben der Grundstellung wird dein Körper kräftiger und entspannter, weil die Energie dadurch ungehindert durch den Körper strömen kann. Dann beginnt es sogar Fehlhaltungen selbst zu korrigieren.

Diese Selbstkorrektur des Körpers umfasst alle Bereiche des Menschen – von den Knochen bis hin zu den Gefühlen, und sogar das Denken wird einfacher.

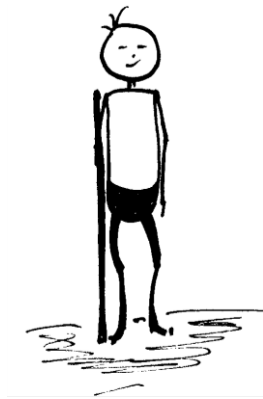
Du kannst dir das so vorstellen:

Der Mensch ist sozusagen ein Rohr, durch das Energie strömt. Wenn sich in diesem Rohr Hindernisse, -in Form von Verspannungen- der Energie in den Weg stellen, entsteht ein Stau, und der Körper reagiert mit einem Schmerz. Ähnlich wie bei einem Gartenschlauch, der an einigen Stellen abgeknickt ist.

Mit der Übung der Grundstellung möchten wir dieses Rohr von Verunreinigungen befreien, damit die Lebensenergie wieder ungehindert hindurch strömt.







## 1. Lektion – die Grundstellung

### Die stehende Grundstellung, -haltung

Beine beckenbreit. Füße stehen parallel.  
(Zwischen den Fersen und den gr. Zehenballen ist gleich viel Abstand.)

Knie leicht gebeugt.  
(Entlastung der Kniegelenke.)

Becken etwas nach vorne hochheben.  
(Begradigt Lendenwirbelsäule, gleicht Hohlkreuz aus.)

Oberkörper aufrecht.

Schultern leicht nach hinten ziehen und entspannen.

Die Arme und die Hände hängen locker runter.  
(Machst du die Übung mit dem Stab, haltest du ihn ähnlich wie einen Bleistift mit zwei Fingern fest.)

Hals, Kopf aufrichten, der Scheitel zieht in Richtung Himmel.

Körpergewicht gleichmäßig auf den Fußsohlen verteilen.

Durch die Nase ein- und durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmen.

### Die Aufmerksamkeit ist im ganzen Körper.

(Wir werden zum Beobachter unserer Haltung, unserer Aktionen und Reaktionen im Körper.)



### Die sitzende Grundhaltung

Gesäß gleichmäßig auf der Sitzfläche belasten.

Füße und Beine locker im „Schneidersitz“ hinlegen.

Bei der sitzenden Grundhaltung ist es wichtig, dass die Knie tiefer liegen als das Becken. Das öffnet den Atemraum.

Oberkörper aufrichten.

Schultern leicht nach hinten ziehen und entspannen.

Arme und Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Hals, Kopf aufrichten, der Scheitel zieht in Richtung „Himmel“.

Durch die Nase ein- und durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmen.

### Die Aufmerksamkeit ist im ganzen Körper.

(Wir werden zum Beobachter unserer Haltung, unserer Aktionen und Reaktionen im Körper.)



## 2. Lektion – Erdungsübung / Leichtes Pendeln

### Grundstellung.

(Spüre den Kontakt deiner Fußsohlen auf dem Boden. Verweile einige Atemzüge bei dieser Übung und entspanne dich dabei. Machst du die Übung mit dem Stab, haltest du ihn sanft und locker in deinen Händen.)

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Mit dem Einatmen ein wenig das Körpergewicht auf den Vorfuß verlagern. (Nach vorne pendeln.)

Mit dem Ausatmen auf die Ferse verlagern. (Nach hinten pendeln.)

Die Bewegung findet in den Knöchelgelenken statt.

Es ist eine kleine Bewegung. Es sollte dabei nicht das Gefühl entstehen, dass du umfallen könntest.

Du kannst dir vorstellen ein Grashalm zu sein, der sich sanft und leicht im Wind hin und her bewegt.

9x wiederholen

**Die Aufmerksamkeit ist in den Fußsohlen und beim Kontakt zum Boden.**



## 3. Lektion – Erdungsübung / Seitliches Stehen

### Grundstellung.

(Spüre den Kontakt deiner Fußsohlen auf dem Boden. Verweile einige Atemzüge bei dieser Übung und entspanne dich dabei. Machst du die Übung mit dem Stab, lass die Arme runter hängen und halte ihn sanft in den Händen fest.)

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Die Füße nach rechts, auf die rechten Kanten, kippen.

(Am rechten Fuß den kleinen Zehenballen und die Ferse, am linken Fuß den großen Zehenballen und die Ferse wahrnehmen.)

In die Mitte zurücksinken.

Dasselbe nach links.

Danach krallst du dich mit deinen Zehen -wie ein Raubtier vor dem Sprung- in den Boden.

(Kurzes Halten der Spannung und dann wieder entspannen.)

Diese Übungen machst du am besten 1 – 3 Minuten lang.

**Die Aufmerksamkeit ist in den Fußsohlen, in den Zehen und in der entspannten Atmung.**



## 4. Lektion – das Fuß-Kreisen

Grundstellung.

(Machst du die Übung mit dem Stab, lass die Arme runter hängen und halte ihn sanft in den Händen fest.)

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Du bringst dein Körpergewicht auf deinen linken Fuß und dein linkes Bein.

(Dadurch wird dein rechtes Bein entlastet und frei.)

Nun beginnst du mit dem rechten Fuß zu kreisen.

9x in eine Richtung, dann die Richtung wechseln.

Bist du fertig, stellst du dich wieder gleichmäßig auf beide Füße und achtest auf den Unterschied zwischen dem rechten und linken Fuß.

Danach machst du die Übung mit dem anderen Bein und dem anderen Fuß.



**Die Aufmerksamkeit richtest du auf die kreisenden Fußgelenke.**



Diese Übung stabilisiert mein Gleichgewicht und meine Fußgelenke werden locker und beweglicher.

## 5. Lektion – das Knie-Kreisen

Grundstellung.

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Leicht in die Hocke gehen, die Hände auf die Knie legen.

(Machst du die Übung mit dem Stab, halte ihn sanft unter den Kniescheiben fest. Nun spüre, was dabei passiert.)

Beginne nun sanft mit den Knien in eine Richtung zu kreisen.

9x kreisen, Richtung wechseln.

**Achtung:** Die Fußsohlen bleiben ganz am Boden, sie heben nicht ab.



**Die Aufmerksamkeit ist auf die Bewegung der Kniegelenke und auf das sanfte Atmen gerichtet.**



Beim Üben spüre ich, wie die Gelenke weicher und leichter werden. Da kann ich gleich schneller laufen.

## 6. Lektion – die Hocke

Grundstellung.

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Den Oberkörper leicht beugen, das Körpergewicht gleichmäßig auf die Fußsohlen verteilen.

(Machst du die Übung mit dem Stab, halte ihn locker mit abgewinkelten Armen vor deinem Brustkorb fest.)

Mit dem Ausatmen setzt du dich langsam auf einen unsichtbaren Sessel.

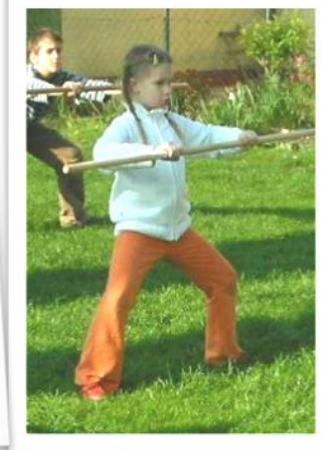
(Achtung kein Hohlkreuz machen, Becken nach vorne kippen)

Mit dem Einatmen stehst du wieder sanft auf.

9 Wiederholungen



**Die Aufmerksamkeit ist im Becken und bei der Atmung.**



Die Übung kräftigt meine Beine und entspannt die Muskeln im Becken!

### 7. Lektion – die Wirbelsäulenwelle

#### Ohne Stab

Grundstellung.

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Einige Atemzüge lang die Brustwirbelsäule beobachten.

Mit der Ausatmung den Kopf nach vorne sinken lassen, die Schultern folgen langsam nach.  
(Arme und Hände lässt du einfach hängen.)

Die Schwerkraft zieht den Oberkörper nach unten, bis zu einem Punkt, wo es nicht mehr geht.

Bei diesem Punkt angelangt, gehst du in die Hocke.

Mit dem Einatmen richtest du deine Wirbelsäule langsam wieder auf, wobei der Kopf das Letzte ist, das sich aufrichtet.

9 Wiederholungen

**Achtung:** Wenn der Kopf nach vorne sinkt, sollte zwischen Kinn und Brustbein ein kleiner Abstand bleiben.



**Die Aufmerksamkeit ist in der Wirbelsäule, in der sanften und entspannten Atmung.**

#### Mit Stab

Grundstellung.

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Der Stab wird mit abgewinkelten Armen vor dem Brustkorb gehalten. (Mit den Augen fixierst du den Stab.)

Mit dem Einatmen bringst du den Stab langsam über den Kopf nach hinten, wobei du den Blickkontakt zum Stab nicht verlieren solltest.

Mit dem Ausatmen bringst du den Stab langsam vor deinen Körper Richtung Boden, Füße. (Wobei du wieder den Blickkontakt zum Stab nicht verlieren solltest.)

9 Wiederholungen

**Achtung:** Die Übung nicht zu schnell machen, sonst entsteht leicht ein Schwindelgefühl.

**Die Aufmerksamkeit ist auch hier in der Wirbelsäule, in der sanften und entspannten Atmung.**

Die Übung lockert meine Wirbelsäule, und das Atmen wird leichter!





## 8. Lektion – das Schulter (Adler)-Kreisen

Grundstellung.

Übst du mit dem Stab, musst du ihn nun vor deinen Füßen ablegen. (Diese Übung ist mit Stab absolut unmöglich.)

Hände auf die Schultern legen.

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Mit der Ausatmung beugst du dich nach vorne, die Ellbogen vor dem Körper zusammenbringen und nach unten gleiten lassen.

Mit dem Einatmen die Ellbogen seitlich wegbringen und langsam wieder hochsteigen bis zur Ausgangsposition.

Nach 9 Wiederholungen die Gegenbewegung machen.

**Die Aufmerksamkeit ist auf ein tiefes und entspanntes Atmen sowie auf ein Öffnen und Schließen des Brustkorbes gerichtet.**



### 9. Lektion – das Kopf-Wenden (Schildkröte)

Grundstellung.

(Machst du die Übung mit dem Stab, lass die Arme runter hängen und halte ihn locker in den Händen fest.)

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

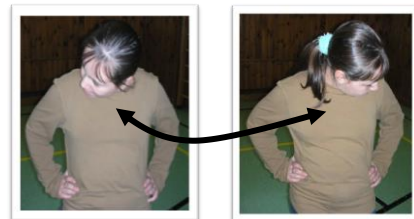
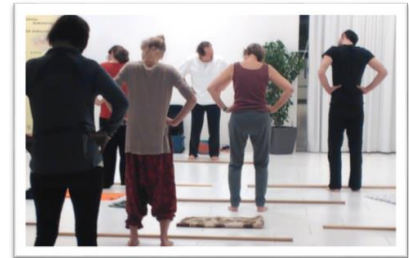
Hände in die Hüfte legen.

Den Kopf sanft nach unten bringen, bis das Kinn fast das Brustbein erreicht.

In dieser Position den Kopf mit einer sanften Atmung nach links und nach rechts bewegen.

9x wiederholen

**Die Aufmerksamkeit ist dabei in der Seitwärts-Bewegung der Halswirbelsäule. So entspannt wie nur möglich bleiben.**



Der Kopf wird leichter und der Hals entspannt sich. Fühlt sich echt gut an!

### 10. Lektion – das Kopf-Kreisen (Kranich)

Grundstellung.

(Machst du die Übung mit dem Stab, lass die Arme runter hängen und halte ihn locker in den Händen fest.)

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Hände in die Hüfte legen.

Einige Atemzüge lang den Hals und den Nacken beobachten.

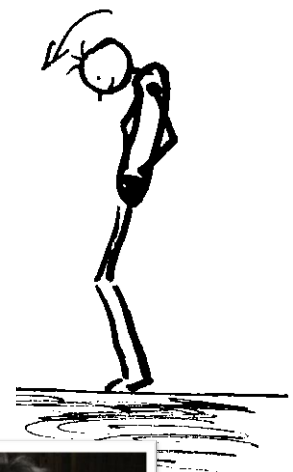
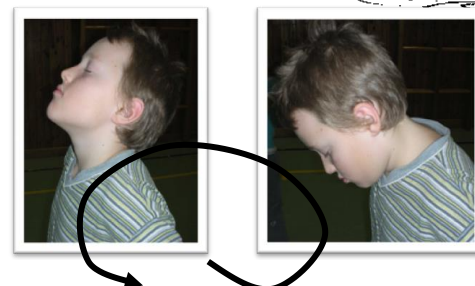
Nach vorne blicken.

Mit der Ausatmung das Kinn mit einer kreisenden Bewegung vor dem Körper runter bringen, bis es fast das Brustbein erreicht.

Mit der Einatmung das Kinn vor dem Brustbein wieder zur Ausgangsposition hoch bringen.

9x wiederholen

**Die Aufmerksamkeit ist in der vorwärts kreisenden Bewegung der Halswirbelsäule.**







## 11. Lektion – Abschlussübung, das Sammeln

Grundstellung.

Übst du mit dem Stab, lege ihn nun wieder vor deinen Füßen ab.

Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Lege deine Hände auf den Unterbauch.

Die Mädchen, die Frauen legen sich die rechte Hand zuerst auf und dann die linke darauf.

Die Buben, die Männer umgekehrt.

Dabei die Ellbogen leicht aufstellen, sodass ein Raum in den Achselhöhlen entsteht.

**Die Aufmerksamkeit ist in den Unterbauch gerichtet.**

(Spüre was passiert.)



## 12. Lektion – Abschlussübung, das Vertiefen

### Punkt 1

Grundstellung.

Hände ineinander waschen.

Begreife dich so, als ob du dich noch nie zuvor berührt hättest.

Ganz sanft.

Die **Aufmerksamkeit ist in den Händen, bei der Berührung.**



### Punkt 2

Gesicht waschen.

Mit den Handballen die Augen reiben, kreisende Bewegungen im

Gesicht machen.

Die **Aufmerksamkeit ist wiederum bei den Händen, bei der Berührung.**



### Punkt 3

Kopfhaut massieren.

Mit den Fingerkuppen von der Stirn sanft nach hinten

ins Genick streichen.

Die **Aufmerksamkeit ist auch jetzt bei den Händen, bei der Berührung mit der Kopfhaut.**



### Punkt 4

Genick massieren.

Mit jeder Hand extra den Kopfansatz und das Genick massieren.

Vielleicht bekommst du dabei sogar die Gänsehaut!

Die **Aufmerksamkeit ist diesmal bei der Berührung des Nackens.**



### Punkt 5

Hände auf die Brust legen.

Das Gefühl auf der Brust wahrnehmen, und mit den Händen die Brust abstreifen, dabei mit der inneren

**Aufmerksamkeit die abstreichenden Hände verfolgen.**



### Punkt 6

Leicht in die Knie gehen und vorbeugen.

Dann massierst du dir den unteren Rücken, die Körperstelle deiner Nieren, soweit deine Hände nach oben kommen. Dann massierst du dir das Kreuzbein bis hinunter zum Gesäß.

**Vergiss die Aufmerksamkeit nicht!**



### Punkt 7

Geh weiter hinunter zu deinen Beinen und streiche dir mit deinen Händen alle 4 Seiten deiner Beine, von oben bis nach unten ab.

**Die Aufmerksamkeit ist voll und ganz bei deinen Beinen.**



### Punkt 8

Zum Schluss massiere dir noch sanft deine Füße.

**Bleibe bis zuletzt mit der Aufmerksamkeit in deiner Tätigkeit, dann wirst du wahre Wunder erleben.**



**Das Wichtigste!**

**Es ist die Aufmerksamkeit**, mit der du die äußere Welt und die innere Welt wahrnehmen kannst.

Deine Fähigkeit die Aufmerksamkeit im Körper zu halten wird immer größer und besser. Dadurch kannst du dir dein Leben leichter und einfacher gestalten. Weil du unendlich viel Energie (Energiefluss) hast.

Die Ablenkungen beim Üben dienen dir dabei als Übungspartner“.

Ein **weiteres Übungsergebnis** ist das Erreichen der **geteilten Aufmerksamkeit**. Bald wirst du bei allem was du machst so gelassen sein, sodass dir auch die Dinge die du nicht so gerne machst, gut und leicht gelingen.

**UND WARUM?**

Weil du einen Körper hast, der sich in jeder Lebenssituation wohl fühlt. Denn darauf kommt es an. Du kannst dein Leben lange damit verbringen äußere Umstände zu verändern, nur damit es dir gut geht. Du wirst irgendwann bemerken, dass es dir nichts bringt, außer einem müden Körper und müden Geist.

Wenn du deine Übungen leicht und mit größtmöglicher Aufmerksamkeit machst, trainierst du in dir den neutralen Beobachter.

Du erkennst den Sinn an allem und hörst auf gegen etwas zu sein, was ist. Vor allem hörst du auf gegen etwas zu sein, das du bist. Denn du erkennst endlich wer du bist. Weil du dich mit dir beschäftigst.

Dann hast du wahrlich SELBSTBEWUSSTSEIN, weil du dir ja deines SELBSTES bewusst bist.

Du erkennst deinen Wert und vertraust auf deine in dir vorhandenen Fähigkeiten.



## Die Atmung



Beim EuGong-Üben erzeugst du dir ein Wissen über deine Atmung. Der Atem zeigt dir nicht nur an, ob du in der Ruhe bist, er zeigt dir auch, ob du dich bewusst oder unbewusst anspannst.

Wenn du in all deinen Lebenslagen, wie zum Beispiel beim Sport oder beim Arbeiten locker und leichter atmest, dann gelingt es dir viel mehr Ausdauer zu haben und länger durchzuhalten.

Du wirst dir deines Atems bewusst, und es entsteht ein Atembewusstsein.

## Der Alltag als Übungsarena

Das Erstaunliche bei EuGong ist, dass du überall deine Wahrnehmung, deine Aufmerksamkeit und die Konzentration trainieren kannst.

Dazu bietet sich die **gesamte Welt**, in der du lebst, **als praxishere Umstände** an.

Das Positive dieses Umstandes ist, dass du keinen extra Zeitaufwand brauchst, um diese Übungen zu praktizieren.

**Überall wo du stehst, sitzt, liegst oder dich bewegst, kannst du nach Innen gehen.**

**Mit Hilfe der Aufmerksamkeit kannst du die Energie so ins Fließen bringen, sodass du in deinem Körper Wohlfühlen wahrnimmst.**



**Das einzige was du dafür brauchst bist.....DU!**



**Jetzt möchte ich dir noch einen wichtigen Tipp geben.**

Du brauchst nur durch ein gutes Körperbewusstsein die Sprache des Körpers erkennen und lernen, dass du durch deine tollen in dir angelegten Fähigkeiten gut geschützt bist.

**Der einzige echte Schutz, den du hast, ist deine Aufmerksamkeit** in Verbindung mit einer gut trainierten Wahrnehmung.



Egal was tu tust, tue es mit ganzer Aufmerksamkeit. Frage deinen Körper stets, ob er für das, was du gerade tust, fit genug ist. Wenn nicht, dann brauchst du nur ein wenig zu üben.

Denn wie du sicherlich schon weißt:

**ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!**

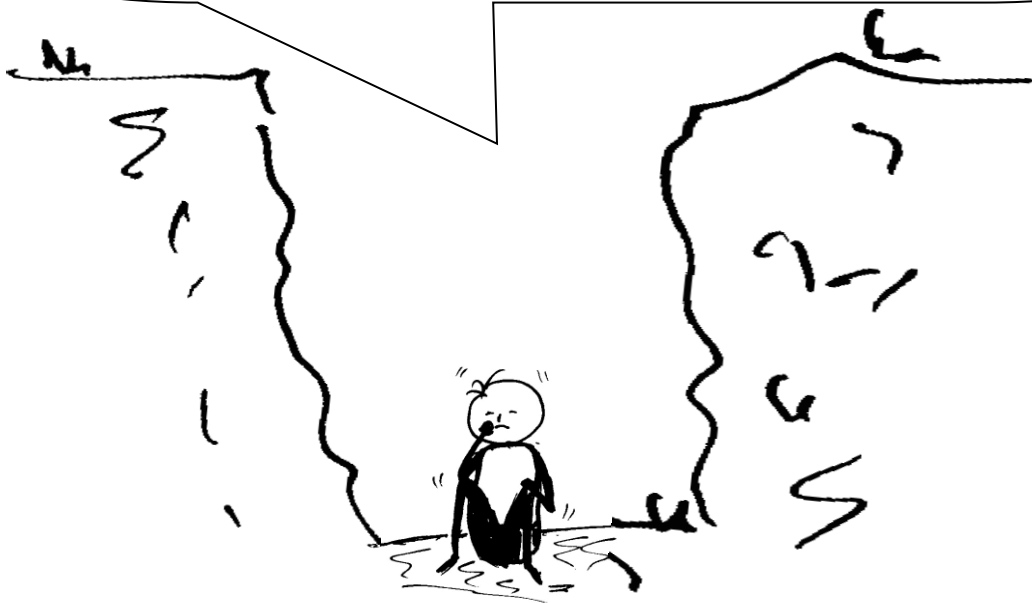
Natürlich kann es auch mal passieren, dass du hingfällst.



NA UND? Erwinnere dich:  
Runterfalln - Popschi knalln!

Steh einfach wieder auf, so wie damals, als du noch ein Baby warst und beim Gehen-Lernen hin und wieder am Popsch gelandet bist.

Bist du mal niedergeschmettert oder in einer scheinbar ausweglosen Situation, dann vergiss nicht, du kannst jederzeit durch deine Gedanken deine Gefühle verändern. Dadurch verändert sich auch deine körperliche Haltung, dann wirst du mit deinem Körper besser mit jeder Situation fertig werden.



Richte dich auf,  
sei kein Essiggurkerl,  
entspanne dich,  
hol tief Luft und  
**ATME.**





Wenn du dann die veränderte Situation erreicht hast,  
dann kannst du mit einem der schönsten Gefühle in  
Kontakt kommen.

Das Gefühl, es geschafft zu haben.

Dann tanze und feiere ein Fest.



**So, meine Liebe,  
so, mein Lieber,**

nun hast du EuGong und deinen Körper ein wenig  
kennen gelernt, und bist mit mir in die Welt der  
Energie eingetaucht.

Ich hoffe, du hattest Spaß dabei.

Ich wünsche dir noch viele erkenntnisreiche Momente  
mit deinem wertvollsten Besitz, mit deinem Körper,

**dein EUKIKO**



© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Stiegengasse 6/2, 1060 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: [office@koerperbewusstsein.at](mailto:office@koerperbewusstsein.at)  
[www.eukikowa.at](http://www.eukikowa.at) - [www.koerperbewusstsein.at](http://www.koerperbewusstsein.at)

**KÖRPER  
BEWUSSTSEIN**

**EuKiKoWa**  
Eutonie KinderKonzentrationWahrnehmung