KÖRPER BEWUSSTSEIN

... auf den Punkt

Rekapitulation

... alles was gehen will, kann gehen!

Seite	*Inhalt*
3……	Was ist Rekapitulation?
4/5……	Erinnerungsspeicher
6……	Beispiele für die Identifikationskette
7……	Vergangen ist vergangen!
8/9……	Die innere Haltung bei der Rekapitulation!
10……	Natürliche Rekapitulation
11-13……	Das ICH und das ursprüngliche SELBST!
14/15……	Die JA-Meditation des IST-Zustandes
16……	Vorbereitung zur JA-Meditation des IST-Zustandes
17/18……	Durchführung der JA-Meditation des IST-Zustandes
19-22……	Rekapitulation in 5 Schritten
23……	Variationen der Rekapitulation
24……	Arbeitsblatt 1
25……	Arbeitsblatt 2

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlic

Klaus Bierbaumer
EUKIKOWA-Trainer
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld
Tel: 0676 90 62 900
office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at
www.koerperbewusstsein.at

Die Rekapitulation

Die Rekapitulation ist ein Transformationsprozess,
bei dem gebundene Energien frei gesetzt werden.

Diese Energien stehen dem Menschen dann wieder
in seinem alltäglichen Leben zur Verfügung.

Die zur Verfügung stehende Energie zeigt sich z.B. durch:

- Verstärkung des Regenerationsprozesses
- gesunden Körper und Geist
- Klarheit bei Entscheidungen
- erhöhte Lebenslust
- Gelassen- und Entspanntheit in „brenzligen“ Situationen
- Wohlfühlen
- usw.

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

Erinnerungsspeicher

Menschen machen Erfahrungen und lassen sie nicht mehr los.

Wir neigen dazu an Erinnerungen und Erfahrungen fest zu halten.

Im Grunde ist eine Erfahrung ein Energie-Geschehen, das kommt und wieder geht.

Wir halten an Erfahrungen fest, sowohl an den angenehmen, als auch an den unangenehmen.

Die 2 Qualitäten des Festhaltens:

- Ja genau, das bin ich
- Nein, das will ich nicht wieder erleben

Festhalten geschieht entweder dadurch, dass wir uns mit bestimmten Gefühlen identifizieren, indem wir glauben, dass wir diese Gefühle sind. Oder es geschieht durch die Ablehnung bestimmter Gefühle, die wir auf keinen Fall wieder erleben wollen.

Energie wird verdichtet (wie wenn Wasser zu Eis gefriert)
Beide Verhaltensformen führen dazu, dass die frei fließende Energie uns nicht mehr als vitale Energie zur Verfügung steht.

Bildlich dargestellt: Die frei fließende Energie in uns erstarrt.
Und kontinuierlich mit ihr erstarren auch wir, denn wir werden von den vielen Umständen, die wir da auf die eine oder andere Weise festhalten, emotional, mental und auch körperlich immer starrer und unbeweglicher.

Mit Hilfe der Rekapitulation arbeiten wir daran, Erfahrungen und Erinnerungen aus ihrem festen, erstarrten Zustand herauszuholen und wieder zu dem werden zu lassen, was sie ursprünglich waren - FREI FLIESSENDE ENERGIE.

➔ **Die Rekapitulation ist eine Möglichkeit, den persönlichen Erinnerungsspeicher zu leeren**

➔ **Mit ihrer Hilfe bekommen wir die Energie zurück, die wir an unsere persönliche Geschichte gebunden haben und können wieder werden, was wir ursprünglich waren und sind.**

Jedes Erlebnis hinterlässt Erinnerungen in uns, die mit Gedanken und Gefühlen verbunden sind. All diese Erinnerungen und die damit verbundenen Gedanken und Gefühle, sind gebundene Energie. Dabei ist es egal, ob es sich um angenehme oder um unangenehme Gedanken und Gefühle handelt. Sie alle binden Energie, die uns nicht mehr als frei fließende Energie zur Verfügung steht.

Alles was uns beeindruckt,
möchte sich auch wieder ausdrücken.

Wir neigen dazu, alles was wir erlebt haben, zu sammeln. Aus diesen gesammelten Erlebnissen machen wir unsere persönliche Geschichte.

Sammeln schwächt, es raubt uns Energie!

Der Charakter entsteht, durch Glaubensgrundsätze und vorgefasste Meinungen:
„Das habe ich erlebt, das bin ich“

Mit zunehmender Lebenserfahrung hören wir somit auf, das zu sein, was wir eigentlich sind - URSPRÜNGLICHE PERSÖNLICHKEIT (= ALLES), und sind immer mehr mit dem identifiziert, was wir erlebt haben – ERWORBENE PERSÖNLICHKEIT.

Beispiele für die Identifikationskette

Meine Kindheit war traurig. ➔ Ich bin bedürftig. ➔ Ich kann nichts dafür, dass es so ist. ➔ Meine Kinder sollen es besser haben.

In meiner Familie gibt es Krankheiten, wie z.B. Diabetes. ➔ Das ist typisch für meine Familie. ➔ Mir wird es auch so ergehen.

Die Arbeitslosigkeit steigt. ➔ Ab 40 bekommt man keinen Job mehr. ➔ Ist doch eh alles egal, unsere Generation bekommt sicherlich keine Pension mehr.

So schleppen wir unnötigen Ballast in Form von Erlebnissen, Erfahrungen, Beziehungen, Gegenständen, Schulden und Unerledigtem aller Art mit uns herum. Natürlich zählen auch Glaubensgrundsätze und Überzeugungen dazu. Aus diesem angehäuften, vor sich hin gärenden Schlamm entstehen unrealistische Selbsteinschätzungen, falsche Hoffnungen und Erwartungen, die unweigerlich zu Enttäuschungen, Mangelerlebnissen, tiefen Verspannungen und Ähnlichem führen. Die fortwährende Identifikation mit unseren Erfahrungen benötigt also unglaublich viel Energie.

Mit Hilfe der Rekapitulation versuchen wir diesen Energieräubern (Verhinderern) auf die Spur zu kommen und von ihnen frei zu werden.

Manchmal genügt ein einfaches Erkennen der Situation (bewusst werden) und wir sind frei. Ein anderes Mal braucht es ein bewusstes Einverstanden sein ihrer Existenz. Je tiefer die Erfahrung sitzt, umso länger kann die Befreiung dauern.

Es ist nicht möglich das eigentliche Ereignis ungeschehen zu machen, egal, wann es passiert ist. Vorbei ist vorbei. Die Rekapitulation arbeitet an dem was im Jetzt, von der damaligen Energie, noch vorhanden ist. Zu rekapitulieren und sich seinen Erfahrungen zu stellen, erfordert Mut und Kraft, doch der Lohn ist die Befreiung von Geschehnissen, die im Jetzt nicht mehr existieren.

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

Vergangen ist vergangen!

Energetisch gesehen gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft. Das Zeitempfinden ist ein Merkmal der materiellen Ebene, der Dualität.

Jetzt und die Vergangenheit!

Was jetzt existiert, ist die Erinnerung an einen Zeitpunkt, den es nicht mehr gibt. Wir erinnern uns nicht an den tatsächlichen Ablauf eines Erlebnisses. Wir erinnern uns an unsere individuelle Interpretation, an unsere persönliche Färbung des Erlebten.

Beispiel:
Ein junger Mann trifft auf einer Wanderung durch eine steile und felsige Landschaft auf eine Schlange, die plötzlich und völlig unerwartet vor ihm auf einem Felsen liegt.
Von seinem Vater bestens geschult (Schlangen sind lebensgefährlich!), entwickelt der Mann plötzlich Todesängste, die sich durch panisches Verhalten ausdrücken.
Dieses Erlebnis ist für den Mann mit Todesangst gefärbt.
Möglicherweise wollte die Schlange den Mann gar nicht attackieren, vielleicht war es ihr aus den unterschiedlichsten Gründen auch gar nicht möglich.

Erinnerungen bestehen nicht aus Fakten, sondern aus individuellen Reaktionen auf bestimmte Ereignisse. Wenn man das realisiert, dann verliert die Vergangenheit ihre Gewalt über das jetzige Leben.

Geschieht Rekapitulation aus der Sicht des **neutralen Beobachters**, können wir in die Vergangenheit eintauchen und scheinbar Belastendes vergegenwärtigen und erlösen.

Obwohl sich die Rekapitulation mit der Vergangenheit beschäftigt, hat sie dennoch nichts mit ihr zu tun. Es geht darum zu erkennen, was im JETZT aus der Vergangenheit jetzt noch in uns weiterlebt.

Die innere Haltung während der Rekapitulation!

Gewöhnliche Beobachtung, normale Erinnerung

Gewöhnliche Beobachtungen oder normale Erinnerungen ähneln einer Analyse. Dabei versuchen wir das, woran wir uns erinnern, zu verstehen und einzuordnen. Verstehen ist ein Akt, der mit Bewertung verbunden ist. Denn dieser ist nötig, um etwas begreifen zu können. Es gibt angenehme und unangenehme Erinnerungen, wobei wir meist erstere bevorzugen.

Außerdem tauchen wir bei der normalen Erinnerung ganz in die Situation ein, an die wir uns erinnern. Wir verschmelzen mit ihr. Sie ist wie ein Fluss, der uns von einer Erinnerung in die nächste trägt. Alle Erinnerungen sind mit Gefühlen, Emotionen und Assoziationen verbunden. Meist verlieren wir unser SELBST in der Erinnerung, weil wir ganz mit ihr verschmelzen.
➔ **Identifikation entsteht**

Neutrale Beobachtung führt zu Rekapitulation
= Erinnern mit Umwandlungseffekt

Während des Rekapitulierens nehmen wir die Haltung der neutralen Beobachtung ein, die wir bei der Meditation bzw. bei der IST-Zustand Betrachtung kennen gelernt haben.

Wir beobachten das, was tatsächlich JETZT da ist.
Es ist ein absolutes AUFMERKSAM– SEIN, ohne analytisch zu denken, ohne zu bewerten und zuzuordnen.
Es ist also dabei nicht wichtig zu unterscheiden, ob das, woran wir uns erinnern, angenehm oder unangenehm ist, ob es eine korrekte Wiedergabe des Ereignisses ist oder nicht, ob wir den Zusammenhang verstehen können oder nicht, etc.

Beispiel:
Wenn ein Jäger jagt, dann beobachtet er seine Beute.
Er versucht möglichst viel über die Gewohnheiten des Beutetieres zu erfahren. Erst wenn er genügend Informationen gesammelt hat,

kann er mit Aussicht auf Erfolg eine Falle stellen. Der Jäger hat keine Vorstellung davon, wie das Beutetier leben könnte oder sollte. Er phantasiert nicht, er träumt nicht. Er **beobachtet** das, **was** das Tier tut, **wann** es etwas tut und **wie** es etwas tut. Der Jäger projiziert keine Vorlieben, Wünsche, ideale Bedingungen oder Verhaltensweisen in das Tier hinein. Das würde ihn daran hindern an sein Ziel zu kommen, nämlich das Beutetier zu stellen.

Beim Rekapitulieren nehmen wir die Haltung der neutralen Beobachtung ein. Unsere Beute sind die Muster, unsere Erfahrungen und unsere Identifikationen mit diesen.

Der „normale" Mensch verwechselt die Welt die er beobachtet, mit der „realen" Welt. Durch die Beurteilung seiner Wahrnehmung entfernt er sich von der realen Welt. Er beobachtet sich und die Menschen in seinem Umfeld und macht sich dazu beurteilende Gedanken. Etwas wahrnehmen bedeutet in diesem Sinne, es zu sich in Beziehung setzen. Man fügt dem was ist, einen persönlichen Wert hinzu.

Beim neutralen Beobachten bleibt kein Raum für das Denken oder den inneren Dialog.

Bewerten wir in der Rekapitulation das, was wir rekapitulieren, festigen wir unsere Identifizierung mit dem Erlebten, statt davon befreit zu werden.

Alles, womit wir uns identifizieren, bindet Energie,
die uns dann nicht zur Verfügung steht.

Die Rekapitulation ist ein natürlicher Vorgang, um gebundene Energie frei zu setzen und wieder zu unserer ursprünglichen Persönlichkeit zu kommen.

Natürliche Rekapitulation

Angeblich zieht im Augenblick des Todes das Leben an uns vorbei.
Dies ist eine natürliche Rekapitulation. Dies ist keine gewöhnliche Erinnerung, es ist ein Lösungsprozess.
Im Vorgang des Sterbens gibt der Energiekörper, die als Erinnerung gebundene Energie wieder frei.

Während der Rekapitulation erinnert sich der Körper an in ihm gespeicherte Gefühle und setzt diese frei.

Wichtig:

➔ Erinnerungen sind JETZT
➔ Gefühle sind JETZT
➔ Gefühlserinnerungen sind JETZT

Auch die Erinnerung an Vergangenes findet JETZT statt.
Es sind Ereignisse, die immer noch unseren Energiekörper beeinflussen und in nicht unbedeutendem Ausmaß über uns bestimmen (in uns wirken). Sie verhindern die Schritte, die uns aus der Gewohnheit hinaus und in Neues hinein führen könnten. Wir ziehen unsere persönliche Geschichte, wie eine dunkle Wolke hinter uns her.

Rekapitulation =
➔ erinnern und fühlen
➔und gleichzeitig aufmerksam bleiben

Während der Rekapitulation tauchen Erinnerungen auf, die zum Teil starke Gefühle in uns aktivieren. Unsere neutrale Haltung hilft uns, nicht von diesen Emotionen überschwemmt zu werden.

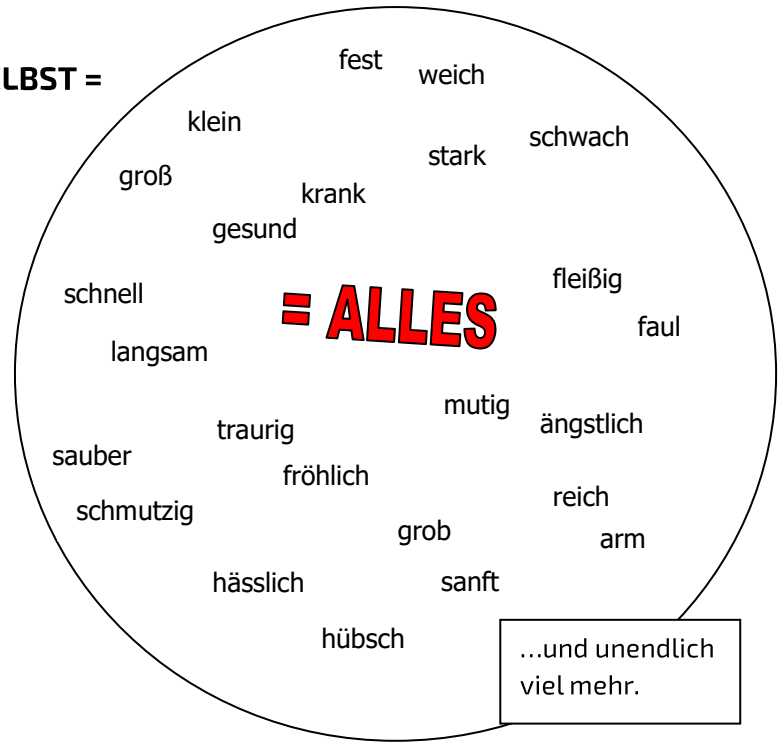
Andererseits ist es notwendig, das Wiedererleben, das Freigeben der gespeicherten Emotionen und Gefühle zuzulassen. Sind wir betont cool, sind wir vom Erleben getrennt und damit mit einer „Ich bin cool -Trance“ identifiziert.

Für die Wirksamkeit der Rekapitulation ist das Zulassen von allem was auftaucht ebenso notwendig, wie das Bewusstsein, dass es ein Teil meiner persönlichen Identität geworden ist.

Das Ich und das ursprüngliche Selbst!

Das Selbst ist das, was wir von Natur aus sind. Es ist unser angelegtes Potenzial. Es ist der Teil in uns, der alles SEIN kann, der weiß, dass er alles ist. Das Leben bietet unzählige Möglichkeit, um das SELBST kennen zu lernen, um herauszufinden, wer oder was das SELBST alles ist.

Das SELBST =



Das SELBST ist die Summe all dessen, was du jemals erfahren hast und noch erfahren wirst.
Egal, ob es dir gefällt oder nicht.

Das ICH – der Charakter, die erworbene Persönlichkeit

Die meisten Menschen leben fast ständig im ICH.
Das bedeutet, sie sind mit der Persönlichkeit, die sich aus ihren Erfahrungen, Erinnerungen, Gedanken, Emotionen etc. zusammensetzt, identifiziert, also mit ihrer persönlichen Geschichte. Kurz gesagt, sie glauben das zu sein, was sie denken oder fühlen bzw. erlebt haben.

Beispiel:

- Eine Person macht im Laufe ihres Lebens viele Erfahrungen mit Traurigkeit, Enttäuschung oder Verlust. Sie kreiert möglicherweise ein Glaubensbild, dass diese Erfahrungen zu machen, ihre Lebensbestimmung sei. Für sie ist es möglicherweise kaum vorstellbar, dass sie auch die Wahl hat glücklich und erfüllt zu sein.

- Eine andere Person macht in ihrem Leben viele Erfahrungen des Zufrieden-Seins, der Fülle und des Glücks. Auch hier kreiert sich ein Glaubensbild, dass diese Erfahrungen ihre Lebensbestimmung sei. Für sie ist es möglicherweise kaum vorstellbar, dass sie auch die Wahl hat unglücklich, enttäuscht und unerfüllt zu sein.

Neutrale Beobachtung = Abstand zur ICH-Identifizierung

Die innere Haltung des neutralen Beobachters ist eine Möglichkeit von dieser ICH-Identifizierung Abstand zu nehmen.

Es bedarf allerdings eines intensiven Trainings, um in dieser Haltung zu sein und auch verweilen zu können. Daher üben wir diese Haltung der neutralen Beobachtung (IST-Zustand Training, JA-Meditation des IST-Zustandes) gleichzeitig mit dem Vorgang der Rekapitulation.

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

Ziele der Rekapitulation

Die Verwirklichung deines SELBST!

Das SELBST zu erkennen!

Die „Verhinderer“ der SELBST-Verwirklichung zu erforschen.

Das Bewusstsein zu erlangen,
dass du jederzeit die Möglichkeit hast,
eine Wahl zu treffen,
um das zu SEIN, was du wirklich SEIN möchtest bzw bist.

Die Erkenntnis zu erlangen,
dass du dir deine Realität selber erschaffst.

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

Die JA-Meditation des IST-Zustandes

Freisetzen von gebundener Energie

Zum Leben JA sagen
Dieses JA ist das Loslassen jeder Bemühung. Das Gegenteil von Bemühen ist reine **Entspannung**. Dieses JA führt ganz leicht ins NICHT-Tun. Dieses JA soll kein Versuch sein, irgendetwas zu verändern. Wenn wir keine Absicht haben, existiert unsere Energie in einer Freiheit und Form, die vom Leben selbstgebildet wird. Man hat vielleicht Angst, dass nicht das Richtige passieren könnte, doch ohne das JA gibt es keine Entspannung, sondern nur Manipulation.

Alles was der Mensch als manifestiert bezeichnet, ist eine Erscheinung von Energie. Wir selbst geben der Energie den Wert, indem wir die wertneutrale Energie zu uns in Beziehung setzen, sie also bewerten und so aus neutraler Energie eine ganz besondere Form erschaffen.

Energie ist wertneutral.
Das heißt, sie ist an und für sich weder wertvoll, noch wertlos.

Viele therapeutische, religiöse und philosophische Schulen arbeiten traditionsgemäß nach folgendem Prinzip:
Sie erstellen eine „optimale" Lebenssituation, von der sie überzeugt sind, dass sie für den Menschen all das erreichbar macht, was er anstrebt. Liebe, Erleuchtung, Gesundheit, etc. Man versucht dies durch einen Wertewandel zu erreichen. Der Mensch muss üben, sein altes Wertesystem durch ein neues zu ersetzen.

Der Körperbewusstseinstrainer versucht nicht alte Bewertungen gegen neue auszutauschen, sondern zu beobachten und zu erkennen, was IST. Da alles was ist Energie ist, sind auch physische Körper, Gedanken, Gefühle, etc. Formen von Energie. In stark gebundener, festgehaltener Form beeinflusst Energie unser Leben entscheidend.

Ein kleines Kind geht von einem emotionalen Zustand in den nächsten.
Es hält seine Zustände nicht fest.
Erst durch Reaktionen der Eltern oder anderer Autoritätspersonen, z.B. **Ablehnung** oder **Akzeptanz**, lernt das Kind seine emotionale Ausdrucksweise als Druckmittel einzusetzen, um damit Bestimmtes zu erreichen. Es lässt zum Beispiel seine Emotionen nicht zu (friert Energie ein), um keine Ablehnung zu erfahren.

Die Bewegung der Emotionsenergie nach außen ist damit gebremst.
Dies ist der Beginn von Ängsten und Muskelverhärtungen.

Löst sich gebundene Energie als Emotion, ist das der Lohn der Persönlichkeitsarbeit. (IST-Zustand Training, JA-Meditation des IST-Zustandes, Rekapitulation)

➔ **ZORN, WUT** kann ein z.B. ein Ausdruck sein, um eine Masse an Energie zu bewegen und diese nach außen zu transportieren. (konstruktiver Zorn, Wut)

➔ **TRAUER** kann ein weiterer Ausdruck sein. Ihren Ursprung kann sie z.B. in der Enttäuschung der Eltern über das Kind haben. Traurigkeit und Weinen spült diesen Kloß (gehaltene Energie) an die Oberfläche und hilft den Menschen, sich davon zu befreien.

Gebundene, eingefrorene Energie verhindert, dass wir das fühlen, was tatsächlich IST.

Wir erleben Scheingefühle, die aus dem Gefühlspanzer kommen. Das kann so weit gehen, dass wir ganze Körperteile abschalten. So entstehen bestimmte Tabuzonen, Tabuthemen und/oder Tabugefühle.

Durch die Praxis der Ja-Meditation des IST-Zustandes beginnst du dich für das zu öffnen, was gerade IST. Dadurch kann die intelligente Lebensenergie wieder ihren natürlichen, kreativen Weg gehen. Mentale Bewertungen lösen sich und pressen Energie nicht mehr in eine von der Einheit abgegrenzte Energieform, so wie es starke Emotionen und starre Gedankenmuster tun.

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

WICHTIG:
Willst du der natürlichen, fließenden Energie freien Lauf lassen, um dich selbst zu befreien, ist es notwendig, zu einem Teil neutrale/r Beobachter/in zu bleiben. Das verhindert, dass du von deinen Emotionen überschwemmt wirst. Sonst (in der Bewertung) bist du ganz mit ihnen identifiziert. Das bedeutet, dass du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in der Emotion verankert bist, die dadurch durch dich selber enorm viel Kraft bekommt.

AUFMERKSAMKEIT LENKT ENERGIE

Durch das wachsame, neutrale Beobachten des IST-Zustandes hast du die Möglichkeit, der Emotion nur die Kraft zu geben, die für dich zum momentanen Zeitpunkt günstig ist.

Vorbereitung zur JA-Meditation des IST-Zustandes

⇨ **Beobachte deinen IST-Zustand** bezogen auf deinen Körper, deine Emotionen, deine Gedanken.

⇨ **Erinnere dich an eine Situation** in deinem Leben, die du sehr **ablehnst**.

⇨ **Wie verändert** sich bei dieser Erinnerung dein **IST-Zustand**?

⇨ **Erinnere dich an eine Situation** in deinem Leben, die du sehr **annehmen und bejahen** kannst.

⇨ **Wie verändert** sich bei dieser Erinnerung dein **IST-Zustand**?

Durchführung der JA-Meditation des IST-Zustandes

⇨ **Betrachte deinen IST-Zustand,** das was ist, die **gegenwärtige Lebenssituation**, den Zustand deiner Energie-Körper (physischer, emotionaler und mentaler Körper) und fühle, was es mit dir macht.

⇨ **Dann sag zu dir selbst:**
Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde ich……..spüren, wahrnehmen, erkennen usw.

(….setze das ein, was dir gerade an dir aufgefallen ist, wo es dich mit der Aufmerksamkeit gerade hingezogen hat, was du in dir wahrgenommen hast.)

Beispiel:
Wenn das auffälligste z.B. ein Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule war, könnte dein Wortlaut lauten:

Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde ich… „den Schmerz an meiner Lendenwirbelsäule spüren".

Beobachte nun, was sich durch dieses JA in dir verändert.
Wie verändert sich dein IST-Zustand?

Wenn ein NEIN das ist, was jetzt ist, dann bejahe das NEIN.

Weitere Varianten:

JA-Meditation des IST-Zustandes in Verbindung mit einer Berührung:
Berühre deinen Körper an verschiedenen Stellen mit deinen Händen.
Betrachte deinen Ist-Zustand und mache dabei die JA-Meditation.

Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde ich mich an dieser Stelle (z.B. Brustkorb, Herzgegend) berühren und ……..spüren, wahrnehmen, erkennen, empfinden usw.

JA-Meditation des IST-Zustandes in Verbindung mit einer Körperhaltung:
Nimm verschiedene Körperhaltungen aus dem EuGong ein.
Betrachte deinen Ist-Zustand und mache dabei die JA-Meditation.

Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde ich diese Körperhaltung einnehmen, diese Übung machen und ……..spüren, wahrnehmen, erkennen, empfinden usw.

JA-Meditation des IST-Zustandes in Verbindung mit deinem „Mini- oder Maxi-Seelenspiegel“:
Stelle oder setze dich vor deinen „Mini- oder Maxi-Seelenspiegel“, schau ihn an und nimm ihn wahr.
Betrachte deinen Ist-Zustand und mache dabei die JA-Meditation.

Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde mein Seelenspiegel so aussehen und ich würde dabei……..spüren, wahrnehmen, erkennen, empfinden usw.

JA-Meditation des IST-Zustandes in Verbindung mit der Rekapitulation:
Rekapituliere verschiedene Lebensabschnitte.
Betrachte deinen Ist-Zustand und mache dabei die JA-Meditation.

Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde ich meinen Lebensabschnitt betrachten und ich würde dabei……..spüren, wahrnehmen, erkennen, empfinden usw.

JA-Meditation des IST-Zustandes in Verbindung mit der Betrachtung von Beziehungen:
Erinnere dich an vergangene oder gegenwärtige Beziehungen.
Betrachte deinen Ist-Zustand und mache dabei die JA-Meditation.

Wenn ich zu diesem Augenblick in meinem Leben JA sagen würde, dann würde ich meine Beziehung zu…….. betrachten und ich würde dabei……..spüren, wahrnehmen, erkennen, empfinden usw.

Den Vorgang der JA-Meditation zu einem bestimmten Thema, kann man x -beliebig durchführen. Wichtig jedoch ist, dass die Beobachtung neutral und wertfrei bleibt.

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

Rekapitulation in 5 Schritten

1. **Schritt - Gewöhnliche Erinnerung und Rekapitulationslisten**
   Dabei erinnern wir uns an vergangene Ereignisse und schreiben diese auf.

2. **Schritt – neutrale Erinnerung**
   Wir gehen unsere Listen Punkt für Punkt durch und achten dabei auf unseren momentanen IST-Zustand, wir lassen alle Gefühle zu, die dabei entstehen.

3. **Schritt – Transformations-Prozess**
   Dabei schließen wir einen Kontakt zum JETZT, indem wir unseren Körper berühren und auf das Ausatmen achten. Dies ermöglicht dem Energie-Körper, gehaltene Energie frei zu geben.

4. **IST-Zustand – Betrachtung nach jeder Etappe**

5. **Beenden der Rekapitulation**
   Achtfache Entspannung, Abschluss- und Vertiefungsübung

1. Schritt - Gewöhnliche Erinnerung und Rekapitulationslisten

1a) Erstelle eine Liste entscheidender Lebensereignisse:
Nimm dir folgende Anhaltspunkte zur Hilfe:

Beziehung zu:

- Beziehungspartner, Sexual-Partner
- Eltern
- Familienmitgliedern
- Freunden
- Autoritätspersonen (Lehrer, usw.)
- weitere (erweitere deine Liste mit deinen Schwerpunkten)

Lebenssituationen:

- Kindheit
- Schulen, Ausbildungsstellen, Arbeitsstellen
- Hochzeiten
- Häuser, Wohnungen, in denen du gelebt hast
- Krankheiten, Unfälle
- Begräbnisse
- weitere

Alles was ist, ist wichtig.
Ohne Bewertung.

Schreibe alles auf, was dir einfällt. Dabei ist es hilfreich, systematisch vorzugehen, indem du vom JETZT weg immer weiter in deine Vergangenheit gehst und nach Menschen, Ereignissen, Beziehungen suchst, die dich berührt haben.

1b) Unterteile deine Liste in Etappen

Jeden Punkt auf deiner Liste kannst du nun in verschiedene Etappen einteilen.

Beispiele:

Beziehungspartner > Kennen lernen > Hochzeit > ersten Jahre der Ehe > Geburt der Kinder > usw.

Kindheit > Volksschule > Haupt-/Mittelschule /Gymnasium > Lehre /Studium > usw.

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

2. Schritt - Neutrale Erinnerung mit IST-Zustand

2a) Setze oder stelle dich hin (Grundstellung) **und betrachte deinen IST-Zustand**

2b) Neutrale Erinnerung
Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zum ersten Punkt auf deiner Liste: (Das ist der, der am wenigsten weit zurückliegt)

Und frage dich:

- Was ist passiert?
- Was habe ich damals erlebt und gefühlt?
- Was ist jetzt von den Gefühlen noch vorhanden?
- Wie verändert sich bei der Erinnerung mein IST-Zustand?

Zusatz:
Wo oder wie könntest du das Erlebte auf dem Mini- oder Maxi-Seelenspiegel sichtbar machen?

Achtung, wieder zählt:
Alles was ist, ist wichtig. Ohne Bewertung.

3. Schritt - Transformationsprozess

3a) Körper-Kontakt
Stelle nun den Kontakt mit der Körperstelle her, die besonders auf dein Erinnerungsgefühl anspricht, indem du deine Hand auf sie legst.
Bleibe ganz wach und beobachte die emotionale, mentale und körperliche Reaktionen aufmerksam.
Halte den Kontakt bewusst einige Atemzüge lang.

3b) Das Strömen
Lasse alles, was jetzt dazu bereit ist, mit Hilfe deines Ausatmens, des Kontaktes abfließen. (Es löst sich.) Und zwar so lange, bist du das Gefühl hast, dass es reicht.

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

Konzentrationshilfe

Die Hand, die du auf die entsprechende Körperstelle legst, ist eine Konzentrationshilfe für dich.

Mit Hilfe des Rekapitulierens und dem Sichtbarmachen der Themen, die uns beschäftigen oder behindern, arbeiten wir daran Verdrängtes an die Oberfläche zu bringen. Mit dem Einzeichnen auf den Seelenspiegeln können wir Verborgenes sichtbar machen. Dies ist der erste Schritt des „**Blockaden-Schmelz-Prozesses**".

Indem wir das Thema und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken wieder fließen lassen, initiieren wir einen energetischen **Loslösungs-Prozess**. Je öfter wir dies machen, umso mehr Schichten tragen wir damit ab.

Irgendwann wirst du deinen alten Seelenspiegel betrachten und erkennen können, womit du dich nicht mehr identifiziert, was sich bereits verändert und/oder aufgelöst hat.

4. Schritt - IST-Zustand - Wahrnehmung

Überprüfe nach jedem Thema, das du rekapituliert hast, neuerlich deinen IST-Zustand.

5. Schritt - Achtfache Entspannung und Abschluss- und Vertiefungsübung

Beende jede Rekapitulationssitzung mit einer achtfachen Entspannung im Stehen oder im Liegen. Sie bereitet dich auf das „Abströmen" vor.
Anschließend beendest du deine Sitzung mit der Abschluss- und Vertiefungsübung.

Variationen der Rekapitulation

➔ Einen ganzen Tag rekapitulieren

Du kannst deine Erinnerungen an einen soeben vergangenen Tag Punkt für Punkt durcharbeiten. (ca. im 5-10 Minuten-Rhythmus)
Gehe dabei äußerst langsam, konsequent und aufmerksam vor.
So wird es dir gelingen deinen Erinnerungsspeicher tatsächlich zu leeren und nicht nur oberflächlich über deine gespeicherten Erlebnisse darüber zu huschen. Übrigens ist ein „Kaffeehaus-Tratsch" nichts anderes als eine oberflächliche Art der Rekapitulation.

➔ Automatische (natürliche) Rekapitulation

Durch das regelmäßige Üben des neutralen Beobachtens des IST-Zustandes verstärkst du die automatische, in dir immer ablaufende Rekapitulation. Sie läuft hauptsächlich in deiner Regenerationsphase ab. Das ist ein natürlicher Vorgang, bei dem sich dein Energiekörper reinigt.

WICHTIG:
Sind deine Regenerationsphasen nicht ausreichend (Zeit für echte Entspannung), reduziert sich dein Energiefluss. Dies hat zur Folge, dass die automatische (natürliche) Rekapitulation nicht stattfinden, du die täglich angesammelten, blockierenden Energien (emotionale Erlebnisse, die wir festhalten) nicht loswerden kannst.

Wir empfehlen dir in Zukunft, jeden Tag am Ende in groben Zügen zu rekapitulieren, damit du keine neuen Erinnerungen (Energieräuber – Verhinderer) speicherst.

So wie du dich am Abend wäschst, solltest du auch deinen Energiekörper täglich reinigen.

Erstelle dir eine Rekapitulations-Liste!
Schreibe alle **Beziehungen** auf, die dich berühren, unabhängig davon, ob du sie für schön oder schlecht empfindest.
Gehe dabei so vor, wie wir im Manuskript (Seite 20) beschreiben.

Erstelle dir eine Rekapitulations-Liste!
Schreibe alle **Lebenssituationen** die dich berühren auf, unabhängig davon, ob du sie für schön oder schlecht empfindest.
Gehe dabei so vor, wie wir im Manuskript (Seite 20) beschreiben.

© 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