

Zusammenhang von Körper – Emotion – Denken

Der physische Körper ist ein Instrument im Dienst der Selbstverwirklichung

Euphonischen Bewegungen sind eine psycho-körperliche Methode mit spirituellem Hintergrund die Wohlbefinden und Gesundheit ermöglichen.

Jede Akana hat eine heilende und harmonisierende Wirkung auf die Körperorgane und das neurovegetative System.

Das Ziel der harmonischen Bewegungstherapie ist es, die innere Unordnung sowohl im Körper als auch in der Seele und im Geist mit der Ordnung der Sphären und des Kosmos in Übereinstimmung zu bringen.

Der Mikrokosmos Mensch ist im Gegensatz zum Makrokosmos Kosmos in Unordnung und spiegelt nicht die Ordnung wieder, siehe seine Krankheiten, sondern die Disharmonie aufgrund von Fehleinschätzungen über sein wahres Selbst. So verhelfen diese Übungen einen inneren geordneten Kosmos zu schaffen.

Die Übungen werden mit Ruhe und Sanftheit durchgeführt und ev. Von passender, heilender Musik begleitet.

Während des Übens sind Konzentration und Aufmerksamkeit sind erforderlich was wiederum eine harmonisierende Wirkung auf Emotionen hat und stimulierend auf Vorstellungskraft, Denken und Erinnerungsvermögen ist.

Bei der Ausübung der Akanas gibt es keinen Misserfolg, da die schon vorhandene Unordnung durch die geleistete Arbeit an sich selbst schrittweise in Ordnung gewandelt wird. Der Fortschritt ist abhängig von der geleisteten Arbeit. Erfolg und Misserfolg gibt es in einem erweiterten Bewusstsein nicht.

Das Praktizieren dieser Übungen verlangsamt den Alterungsprozess. Die Wandlung erfolgt durch die dem Körper zugeführte bewusste Energie. Man muss den Körper kennen lernen, denn wenn er ein guter Diener sein soll, dann muss man seine Rechte anerkennen, seine Bedürfnisse und Würde. Nur dann wird er wirklich seinen Nutzen bringen. Eine richtige Beziehung zum Körper, bzw. zwischen Körper und Geist, entsteht notwendigerweise durch Disziplin. Und diese Disziplin erfordert die Ausführung der Übungen, sodass Schwachpunkte schneller ans Tageslicht treten als üblich.

Vor allem lernt der Übende sich mit der Zeit seines Körpers bewusst zu sein, präsent sein, und man lässt das in ihn eintreten, was man als „bewusste“ Energie bezeichnet. Sind die Muskeln zu sehr verspannt, dann kann der Mensch zB nur wenig vom Gelernten behalten oder bewusst aufnehmen. Denn um die Muskeln in hoher Anspannung zu halten braucht der Körper Energie und diese fehlt dann im Geist. Das selbe gilt für die vielen anderen unnötigen Bewegungen.

Schlechte Körperhaltung nimmt Einfluss auf die Emotionen und Gedanken, auf die Atmung und den Blutkreislauf. Darunter leiden die Nerven und von diesen hängt es ab, wie und ob Eindrücke aufgenommen werden können und wie sie verarbeitet werden. Der psychische Energiefluss wird verbessert.

Die innere Umwandlung findet nur unter der Prämisse statt, dass die Übungen bewusst praktiziert werden. Auch wenn die Bewegungen schön und anmutig wirken, solange sie nur unter dem Aspekt der Gesundheit oder anderer Gründe getan werden, wird keine bewusste Energiezufuhr erreicht. Der Übende muss selbst ein wenig Bewusstsein zuführen.

Weiters helfen diese Übungen sich von Automatismen zu befreien und aufgebaute Konditionierungen zu lösen. Dh die Aufmerksamkeit auf eben solche wird durch die Präsenz und

Selbstwahrnehmung möglich und somit kann man sie durchbrechen.

Die Übungen werden sanft aber entschlossen mit harmonischer Atmung durchgeführt. Konzentriert und zentriert in sich selbst, ohne sich in anderen Dingen zu verlieren werden die Übungen durchgeführt.

Meditation in Bewegung - die Selbstbeobachtung

Wer sich entschließt einen Weg zu gehen, äußert damit den Wunsch sich zu ändern. Doch man kann nur das ändern, was man erkannt, in sich erkannt, hat. So muss man die Fähigkeit entwickeln zu beobachten, wahrzunehmen ohne eine Theorie oder Beurteilung anzuwenden.

Im ersten Schritt beobachtest du dich nur physisch. Geh mit deinem Bewusstsein an einen Punkt außerhalb von dir und von diesem neuem Blickwinkel aus betrachte dich beim Gehen, Arbeiten, Lachen etc.

Sieh dir selbst in deinem Leben zu! Ist diese Übung gelungen, dann beobachte dich sobald eine Emotion aufsteigt: Wut, Ärger, Freude, Eifersucht, Sorge, Friedfertigkeit.. was ändert sich da bei dir?

Beobachte auch die Veränderungen in deinem Körper, die Haltung, den Gesichtsausdruck usw. Mit ein wenig Übung wirst du Anspannungen bemerken die in deinem Körper bei Aufkommen von ungunstigen Energien entstehen und dann im Vorfeld, noch bevor die Emotion dich überfällt, die richtigen Schritte setzen um bewusst in die Umwandlung einzutreten. Diese Selbstbeobachtung ist den ganzen Tag, sie wird automatisch, aufrechtzuhalten.

Die Selbstbeobachtung muss ohne Kritik und ohne Urteil vorstatten gehen. In der Selbstwahrnehmung bist du nicht mit deinem Ego oder Körper identifiziert.

Beobachte dich in jedem Augenblick:

- in deinem physischen Körper
- in deinen Emotionen
- in deinen Gedanken

Wenn du beginnst deinen Körper und deine Emotionen zu beobachten kannst du bemerken, dass es eigentlich deine Gedanken waren, das intellektuelle Zentrum, das den Körper und die Emotionen beobachtet hat. Du hast sicherlich auch bemerkt, dass du dich nicht beobachten kannst während du denkst. Denn der Gedanke kann sich nicht selbst beobachten, wie auch das Auge sich selbst nicht sehen kann.

Eines Tages aber bist du in der Lage dich in allen Ebenen wahrzunehmen und trotzdem dabei denken zu können. So als wäre ein innerer Beobachter geboren, der getrennt von den Gedanken existiert.

Selbstwahrnehmung besteht darin, sich im Leben zu betrachten, die verschiedenen Verhaltensweisen in Bezug auf Schwierigkeiten des Lebens zu sehen, es ist als ob man in 2 geteilt ist: das Ich, das beobachtet und der Rest, der beobachtet wird.

Es gibt einige Punkte zu beachten:

1. Ohne Kritik – Selbstbeobachtung heißt nur sehen, nicht kritisieren.
2. Ohne Schuldgefühle – diese würde die Entwicklungskräfte wegnehmen
3. Ohne das ändern zu wollen was man sieht (im Moment)
4. Ohne Analyse – diese würde die Selbstwahrnehmung sofort beenden
5. Ohne sich zu identifizieren – sobald man sich identifiziert ist man nicht mehr in der Selbstwahrnehmung; wenn man sich beobachtet, ist man nicht das, was man beobachtet; schaffe eine Distanz zwischen Beobachter und dem Beobachteten.
6. Sich in Bezug auf einen präzisen Punkt beobachten – dem Beobachteten einen Namen geben

- können.
7. Sich mit allen Sinnen beobachten
 8. Sich so oft als möglich beobachten – dies benötigt keine zusätzliche Zeit, aber es ist Arbeit.

Übung zur Wahrnehmung der drei Sinne

Setz dich auf einen Sessel oder stell dich hin. Diese Haltung bleibt während der ganzen Übung.

Augen schließen

Aufmerksamkeit auf den rechten Fuß richten, nicht das Bein, nur den Fuß und versuche dir des Fußes bewusst zu sein, allen Empfindungen gegenüber offen zu sein, die in deinem rechten Fuß auftreten können...

Die Empfindung wahrnehmen, es geht nicht darum eine bestimmte Empfindung zu haben, zu provozieren oder anzustreben. Gleich was auftaucht, genau darauf konzentrieren. Vielleicht ist dein Fuß heiß oder kalt, angespannt oder eingeschlafen, vielleicht kribbelt er. Es kann eine angenehme oder schmerzhaft empfindung sein. Spüre so deutlich als möglich alles was auftritt. Versuche zu empfinden, zu schmecken was da auftaucht, zu mögen....

Nun richte die Aufmerksamkeit auf den rechten Unterschenkel und das Knie. Akzeptiere alle Empfindungen die auftreten, gleichzeitig spüre weiterhin den rechten Fuß, aber die Konzentration liegt auf dem rechten Unterschenkel...

Jetzt konzentriere dich auf den rechten Oberschenkel und das Knie, die Empfindungen spüren...spüre weiterhin den rechten Unterschenkel und den rechten Fuß während du dich auf den rechten Oberschenkel und das Knie konzentrierst....

Jetzt die rechte Hand wahrnehmen und alle Empfindungen spüren... dann den rechten Unterarm und gleichzeitig die Hand wahrnehmen...

jetzt konzentriere dich auf deinen rechten Ellenbogen und Oberarm spüre gleichzeitig rechten Unterarm....

Jetzt linke Hand

Linker Oberschenkel und linkes Knie.....

Unterschenkel.....

Fuß.....

Andere Körperempfindungen werden ignoriert. Jetzt konzentriere dich auf beide Beine und Füße, erweitere die Aufmerksamkeit auf beide Hände und Arme, spüre alles gleichzeitig.

Während du weiterhin Arme und Beine empfindest nimm alle Geräusche wahr, die innerhalb oder außerhalb dieses Raumes sind. Lausche allen Geräuschen, zuhören und sei dir weiterhin deiner Beine und Arme bewusst. Geteilte Aufmerksamkeit aufrechterhalten zwischen den Empfindungen der Gliedmaßen und dem aufmerksamen Zuhören der Geräusche.....

Nun erweiterst du das Feld der Aufmerksamkeit um einen weiteren Aspekt, öffne ganz langsam die Augen spüre die Gliedmaßen und höre die Geräusche....

Schau dich in Ruhe um, bleib nicht länger als 3 Sekunden am selben Punkt, blicke mit Ruhe..

Du bist dir deines Körpers bewusst, hörst, siehst.....