

Körperwahrnehmung, Körperbewusstsein und Achtsamkeitstraining

Mit der Peter Hess®-Klangmassage Wohlbefinden und Lebensfreude stärken

Unsere heutige Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen. Wir versuchen, mit der beschleunigten Taktung des Lebens mitzuhalten und verlieren dabei oft den Kontakt zu uns selbst. Unser Körper meldet sich zu Wort und wir hören ihn nicht (mehr).

Das führt unweigerlich zu Krankheitsbildern wie Verspannungen, Blockaden bis hin zu Stress. Die grundlegenden Funktionen des Körpers, Atmung, Bewegung, Gefühl und Selbst-Ausdruck sind blockiert. Chronische Anspannungen können die Folge sein und schränken das freie Fließen der Lebensenergie eines Menschen ein. Damit blockieren wir unsere Selbstheilungskräfte, die in jedem Menschen angelegt sind und aktiviert werden wollen.

Wenn uns die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung im Alltag verloren gegangen ist, können wir sie zurückholen. Hier zeigen die Peter Hess®-Klangmethoden mit Klangmassage, Klangmeditationen und Klangkörperreisen als bewährte ganzheitliche Entspannungsmethode gute Erfolge.

Die Klangmassage kann einerseits in die Entspannung führen, andererseits aber auch zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung beitragen. Im Kontrast zu Bereichen, die entspannt sind, können diejenigen Bereiche, in denen Blockaden (Verspannungen) vorhanden sind, besonders wahrgenommen werden. Die Wahrnehmung dieser Unterschiede ist mithilfe der Klangmassage gut möglich und kann an sich bereits eine körperlich spürbare Veränderung hervorrufen.

Sich wohlfühlen im eigenen Körper

Eine gute Körperwahrnehmung kann helfen, Spannungen frühzeitig zu erkennen und zielgerichtet entgegenzusteuern. Unter Wahrnehmung verstehen wir die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und von



uns selbst. Die Körperwahrnehmung dagegen ist das aktive Lenken der Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres, wenn der Mensch sich wieder als körperlich-geistige Einheit begreift. Die Klangmassage führt schnell in eine tiefe Entspannung: Die Klänge führen in die Stille – die Wahrnehmung verlagert sich von außen nach innen.

Grundsätzlich gilt, dass die Peter Hess-Klangmethoden an den Ressourcen und am Gut-Funktionierenden ansetzen. Das Prinzip dieser Ganzheitsmethode ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte, die vor allem in der Regulierung der Körpermechanismen angelegt sind.

Achtsamkeit bedeutet auch, mit sich selbst achtsam umzugehen.

Ein gutes Achtsamkeitstraining kann man mit Übungen zum „Bodyscan“ erreichen.

Der Körper ist wie ein feines Messgerät, das jede Stimmung, jede Emotion und jede Welle von Stress anzeigt. Den Körper gut zu spüren bedeutet deshalb, ein Frühwarnsystem zu besitzen,



das reagiert, bevor zum Beispiel Rückenschmerzen chronisch werden.

Erforschen Sie Ihren Körper „mit warmen, freundlichen Augen“ von innen. Das kann neu für Sie sein, denn oft sehen wir ihn uns eher kritisch von außen an. Das Üben im Liegen hat zugleich eine entspannende Wirkung.

Mit geschlossenen Augen, den Atem beobachten, ohne ihn verändern zu wollen. Mit jedem Ausatmen die Spannung etwas loslassen. Dem Klang lauschen, ist ein Weg, der von außen nach innen führt. Sie sind in diesem Augen-

blick ganz bei sich. Nun richtet sich nach Anleitung der Fokus auf den Körper, indem man von den Füßen beginnend nach oben die einzelnen Körperteile sinnlich wahrnimmt. Sie beobachten und spüren, ohne verändern zu wollen. Genießen Sie für eine Weile das wohlige und angenehme Gefühl der tiefen Entspannung und schenken Sie sich ein inneres Lächeln.

Gönnen Sie sich ein Peter Hess®-Klangmassage. Auf der Internetseite [www.fachverband-klang](http://www.fachverband-klang.de) finden Sie Klangmassagepraktiker auch in Ihrer Nähe. Interessant für Sie könnte die Aktion „Klingender September 2017“ sein. Hier werden deutschlandweit verschiedene Aktionen (Klangmassagen, Klangkörperreisen, Meditationen, Fantasiereisen ...) angeboten. Informieren Sie sich auf der Homepage des Peter Hess® Instituts.

Ulrich Krause ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess® Institut.

Weitere Informationen: www.fachverband-klang.de, www.peter-hess-institut.de.



NEU: Show-Room in Oldenburg - Doreen Tönjes

Clap Tzu

THERAPIE | WELLNESS | FITNESS

➔ Onlineshop: www.claptzu.de

Unser Onlineshop bietet Ihnen das gesamte Produktsortiment und regelmäßig wechselnde Angebote!
Bei Fragen beraten wir Sie gerne telefonisch, rufen Sie uns an!

Unsere Liegen in OL anschauen: Sprechen Sie uns an!







LINEA

klappbar & elektrisch

📍 Clap Tzu GmbH | Marktplatz 5 | 26954 Nordenham
☎ 04731 8714-0
✉ info@claptzu.de