



ReShape Flow

—
Haltung



KÖRPERHALTUNG – AUCH LEBENSHALTUNG?!

In der Körperhaltung spiegeln sich häufig auch Lebensmuster wider.

- Was trage ich?
- Wie gehe ich durchs Leben?
- Wie offen bin ich?
- Wie stabil bin ich?
- Usw.

Auch wenn diese Widerspiegelung zutrifft, können natürlich Hintergründe von nicht optimalen Körperhaltungen sehr unterschiedliche Ursachen haben – spirituell, mental, emotional und physisch.

URSACHEN VON KÖRPERHALTUNGS- VERÄNDERUNGEN

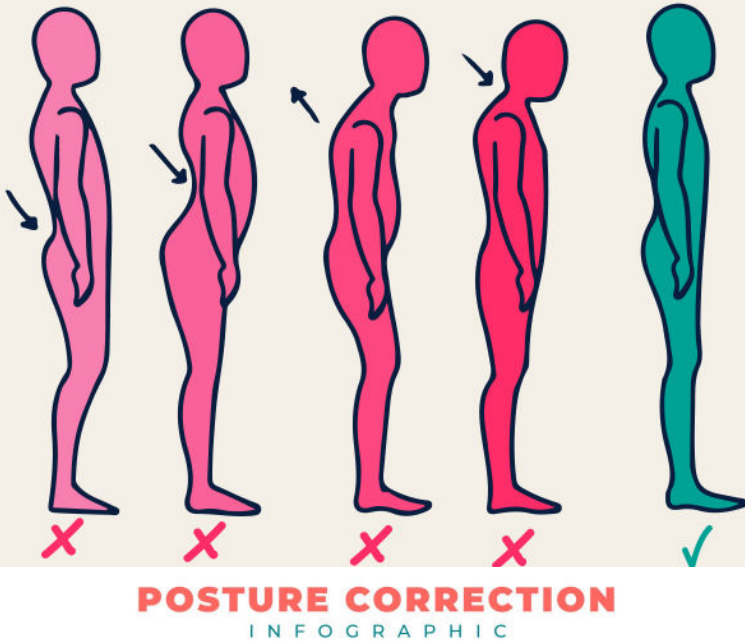
Unsere Haltung wird wie alles im Leben geprägt von dem Moment, in dem wir beginnen zu leben.

Prägungen der Haltung können daher entstehen:

- In der Schwangerschaft und durch die Geburt
- Durch Imitation von vorgelebten Bewegungsmustern –wir lernen durch abschauen
- Durch Stress- und Belastungssituationen - auch z.B. durch Leistungsforderung in Schule, Sport und andere Hobbies
- Durch Unachtsamkeit „Energiesparmodus“



BAD & RIGHT POSTURES



SCHWERPUNKT DER BEWEGUNG – WIRKUNG AUF DIE HALTUNG

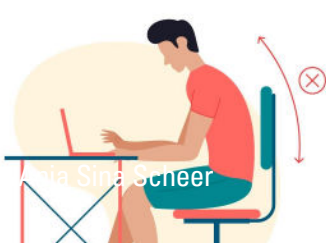
Je nachdem wie wir uns bewegen verändert sich der Schwerpunkt in der Bewegung, das heißt, von wo aus die Energie für die Bewegung gebündelt wird und damit von wo aus sie in den Bewegungsablauf gelenkt wird.

Der Schwerpunkt ist in unserem Körper sehr variabel. Im Sitzen ist der Schwerpunkt woanders als im Liegen als im Stehen, als in Bewegung.

Diese Flexibilität ermöglicht es uns unsere Körperstruktur optimal zu balancieren.

Häufig ist sie jedoch durch die Prägungsmuster (auch Gewohnheiten!) reduziert.

Dies kann dann langfristig zu ungünstigen Haltungsmustern führen.



ANATOMISCH ENERGETISCHE WAHRNEHMUNG

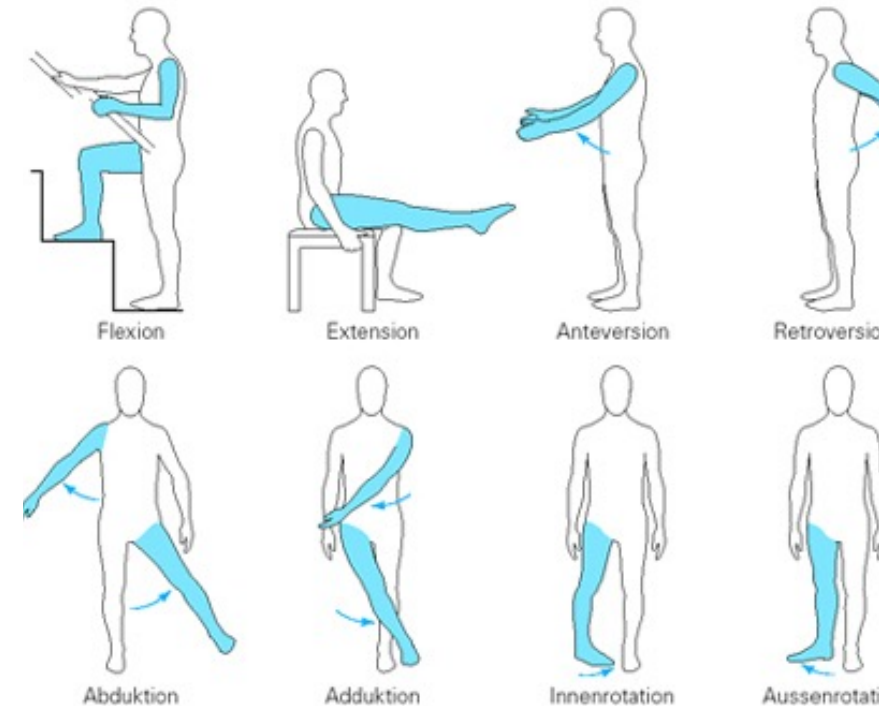
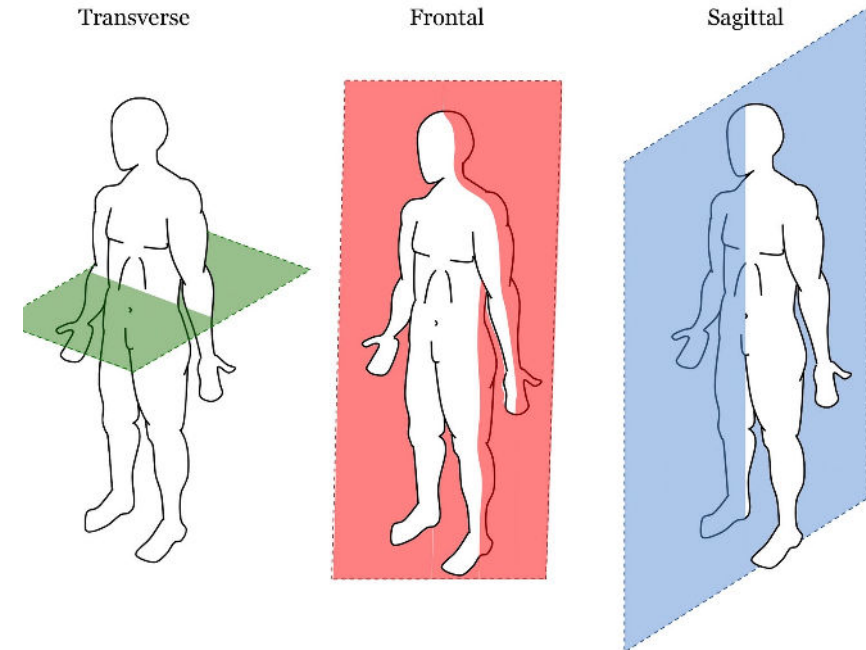
In Bezug auf Haltung ist es sinnvoll die Bewegungsdynamiken, die wir nutzen können, etwas genauer bewusst zu machen.

Entsprechend der Bewegungsrichtungen gibt es auch die verschiedensten Haltungsveränderungen.

Wo ist in jeder Bewegung und Ru gehaltung der Schwerpunkt der Energie?

Probiere es für dich aus! Richte den Fokus darauf, ob der Schwerpunkt dort richtig ist, oder ob er wo anders sein sollte.

- Weiter vorne oder hinten
- Weiter oben oder unten
- Weiter links oder rechts



TO DO TEIL 1:



- Überprüfe deine Haltung in verschiedenen Positionen des Alltags.

Sitzend

Stehend

Liegend

in Bewegung

Wie ist der Schwerpunkt, wo gehört er hin? Versuche den Schwerpunkt bewusst durch den Fokus deiner Aufmerksamkeit dorthin zu verlagern wo er sein sollte. Nimm bewusst wahr, wie sich das Empfinden dadurch verändert.

- Nimm wahr inwieweit es in Bezug auf die 4 Ebenen der Aura zu der Haltungsenergie noch Platten, Mentale und Krustenstrukturen in der Aura und in der Körperebene gibt. Transformiere sie Stück für Stück (Fokus auf das Höhere Selbst!!). Beobachte die Veränderung.
- Übe vorm Spiegel das Einnehmen der richtigen Haltung. Nimm wahr, welche Körperpartien dafür in Veränderung kommen müssen. Übe das Sitzen, Stehen, Liegen und Bewegen in der veränderten Haltung. Visualisiere die Haltungsveränderung min. 3x täglich und spüre dich in diese ein!

Wie verändert sich dein Körpererleben durch die Veränderung der Schwerpunkte?

Viel Freude dabei!