Leitfaden - Energetische Körperarbeit

➤ Grundsätzliches

Energetische Körperarbeit ist prozessorientiert, d.h. durch die Behandlung werden meist innere Prozesse ausgelöst, verdrängte Emotionen können an die Oberfläche kommen, längst vergangenen Ereignisse noch einmal in Erinnerung gerufen werden, um dann verarbeitet zu werden. Aus diesem Grund ist es von Vorteil, wenn sie in einem Tagebuch alle aufkommenden Gedanken, Gefühle und Träume notieren, um sie bei der nächsten Sitzung besprechen zu können.

➤ Lernen der richtigen Atemtechnik

Die Atmung ist neben der Ernährung die zweite wichtige Energiequelle. Sie hält nicht nur die Lebensprozesse auf der körperlichen Ebene in Gang, sie ist auch untrennbar mit unseren Gefühlen verknüpft. Durch eine verstärkte Atmung tanken wir neue Energie, wir gewinnen wieder mehr Lebensmut und Optimismus. Bei der Körperarbeit atmen wir sowohl in den Bauch als auch in die Brust. Die Atemtiefe wie auch die Intensität wird erhöht, der Energiefluss im Körper wird angeregt und intensiviert.

➤ Gefühle und Energiefluss zulassen

Genauso wie es wichtig ist die Atmung kommen und gehen zu lassen, ist es wichtig aufkommende Gefühle, Körperempfindungen (Kribbeln, Zittern) zuzulassen, um dadurch Blockaden zu lösen.

Das Anhalten und Festhalten der Atmung bzw. von Gefühlen kann den Energiefluss blockieren und Stauungen verstärken!

➤ Vorgehensweise

Eine Behandlung besteht aus drei Phasen:

1. Aufwärmen und aufladen

Lockere Bewegung in Kombination mit einer verstärkten Atmung, erhöht den Energiefluss und wärmt die Muskulatur auf, gestaute Energie kann schon in Bewegung gebracht werden.

2. Energetische Behandlung

Durch Aktivierung bestimmter Akupressurpunkte und der Meridiane sollen Energien wieder ausgeglichen werden.

3. Nachruhe

Das anschließende Ausklingen lassen der Behandlung ist ebenso wichtig wie das Aufwärmen. Der in Bewegung gekommene Energiefluss soll nicht abrupt abgestoppt werden, sondern auf natürliche Weise ausklingen können.

Mag. Uwe Triebel

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Autor: „Meistere Dich selbst!“ – Konzept Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

Break Free!

Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
Weitere Standorte:
Laßnitzhöhe | Rosental | Leibnitz

T 0664/16 13 320
M uwe.triebl@breakfree.at
W www.breakfree.at