

Willst du Medizinmacht?

Leitfaden für die Körperpraxis

Du befindest dich während dieser 9 Wochen auf einer äußerst intensiven und bedeutsamen Reise in deine Medizinkraft und Urkraft. Dabei bist du eingeladen, dir mehr und mehr, vollkommen neu zu begegnen und dich neu ins Leben zu gebären.

Die liebevolle Kooperation mit deinem Körper/deiner Körperin ist ein kraftvolles Mittel, damit die innere Wandlung tatsächlich manifestiert werden kann.

Dein Körper speichert all unsere unerwünschten Erfahrungen und Erlebnisse im Gewebe und in seiner Zellstruktur. Dies sind äußerst machtvolle Energiespeicher, die nur darauf warten von uns erlöst und in den Fluss des Lebens gebracht zu werden.

Andernfalls verbleiben sie in unserem System und halten uns in einem Zustand und in einem Gefühl des Getrenntseins. Wir müssen dann ständig reagieren zu müssen auf virtuelle Angriffe und sind abgeschnitten von unserer inneren Führung und dem Angebundensein an das Große Ganze.

Angst und Schrecken, Kampf- und Flucht bringen das Nervensystem in Aufruhr und können Kontraktion und Erstarrung in der Muskulatur und im Bindegewebe erzeugen. Anders, als in der Tierwelt, wo die Weisheit der Natur, immer wieder dafür sorgt, dass diese Anspannung wieder entladen und abgeschüttelt wird, sind wir Menschen gefordert und eingeladen, dies mit unserem Bewusstsein und unserer Selbstfürsorge zu tun.

Ein wichtiger **erster Schritt** auf diesem Weg ist, wieder zu beginnen, deinen Körper zu **bewohnen** mit deinem ganzen Fühlen und Sein. Dies mag vielleicht zu Beginn ungewohnt sein, gerade, wenn sich unangenehme und unerwünschte Empfindungen zeigen. Nimm dabei eine innere Haltung von Wohlwollen und wertfreier Neugier ein: „Ahhh! So fühlt sich das jetzt an“. Dabei entspannst du dich mit Hilfe der Atmung und gibst deinem Körper ganz viel Raum und Ausdehnung.

Es mag sein, dass altbekannte Schmerzen auftauchen. Nimm dir vor, diesen Schmerzen von nun an ganz neu zu **begegnen**. Du bekämpfst nichts, sondern schaffst durch dein wachsendes Körperbewusstsein neue Räume, welche Heilung fördern.

Der Sinn, deinen Körper wirklich zu bewohnen ist, dass du dadurch eins wirst mit einer unglaublichen Kraftquelle. Wenn dein Körper deine Präsenz und Liebe fühlt, kann er heilen und ermöglicht dir, dich vollkommen und verbunden zu fühlen.

Du wirst nun im Laufe unserer gemeinsamen Reise Woche für Woche neue Körperpraxis-Übungen und Anregungen bekommen, die dich Schritt für Schritt in deine entspannte und kraftvolle **Aufrichte** führen. Dies hat nicht nur auf körperlicher Ebene einen hohen Nutzen für die Gesundheit, sondern kann dir für dein ganzes Sein viel Lebendigkeit und Erfüllung bescheren.

Nutze die Videos und Audios als Wegweiser und Anregung, dich auf **deine ganz eigene Körperreise** zu begeben. Dh. Wiederhole die vorgeschlagenen Übungen gerne eigenständig unter der Beachtung **deiner inneren Führung und Körperweisheit**.

Alle Praxisübungen sind einfach und leicht nachvollziehbar gehalten und sollen mitten in den Alltag einfließen. Was auch immer du gerade tust: Du hast die Möglichkeit, die **Perspektive zu ändern** und dich ganz bewusst mit deiner gerichteten Absicht in deinen Körper hineinzubegeben. Es ist gut dies **täglich mehrmals** zu tun. Einige Minuten des Innehaltens in den gewohnten Tätigkeiten beinhalten bereits ein enormes Heilungspotenzial und können große Veränderungen hin zu mehr Natürlichkeit, Selbstvertrauen und innerer Zentrierung einleiten.