

Lebendig Sein – Wieder in Kontakt mit dem Körper kommen

Wir sind manchmal solche Kopfmenschen, so dass wir unsere Arme, Beine und Füße vergessen. Wenn wir dann Schmerzen im Rücken oder in den Knien bekommen, fällt uns plötzlich auf, dass es da ja auch noch einen Körper gibt!

Shiatsu kann ein wunderbarer Weg sein, die eigene Bewusstheit für den Körper zu entwickeln. Vor allem in westlichen Kulturen denken wir in erster Linie an den Geist und eher selten an den Körper. Doch schon der römische Dichter Juvenal wusste: „Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Wenn unser Körper starr und verspannt ist, wird es dem Geist entsprechend schwer fallen sich zu entfalten.“

Im Alltag, wenn wir stundenlang am PC sitzen oder es uns am Abend im Sofa gemütlich machen, blenden wir den Zusammenhang von Körper und Geist oft aus und vergessen völlig, wie schön es ist, ab und zu auch die Lebendigkeit innerhalb des Körpers zu spüren – und zu genießen.

Uebung

Machen Sie in der nächsten Zeit einen Spaziergang in der Frühlingsluft. Spüren Sie bei jedem Schritt ganz bewusst ihr Gesicht – wie die Sonne drauf scheint - wie die Haut durch den Luftzug belebt wird.

Mit dieser einfachen Uebung können Sie wieder in Kontakt mit Ihrem Körper kommen und erfahren, wie gut das tut.

