



BREEMA - Körperarbeit

Die Kunst der Berührung im Vertrauen auf die eigene Körperweisheit

Breema - Körperarbeit ist eine Jahrhunderte alte Tradition, die im Nahen Osten entstanden ist, wo die Menschen noch eine tiefe Verbindung zu ihrem Körper und zum Rhythmus der Natur hatten.

Breema-Übungen und Breema-Körperarbeit beruhen auf einfachen Prinzipien, die im täglichen Leben gut angewendet und integriert werden können. Breema hilft uns, den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie als Einheit zusammenwirken, und es entstehen Klarheit und Achtsamkeit, Harmonie und Gleichgewicht in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zum gesamten Leben. So sind wir wieder verbunden mit dem Leben, mit dem Gesunden in uns.

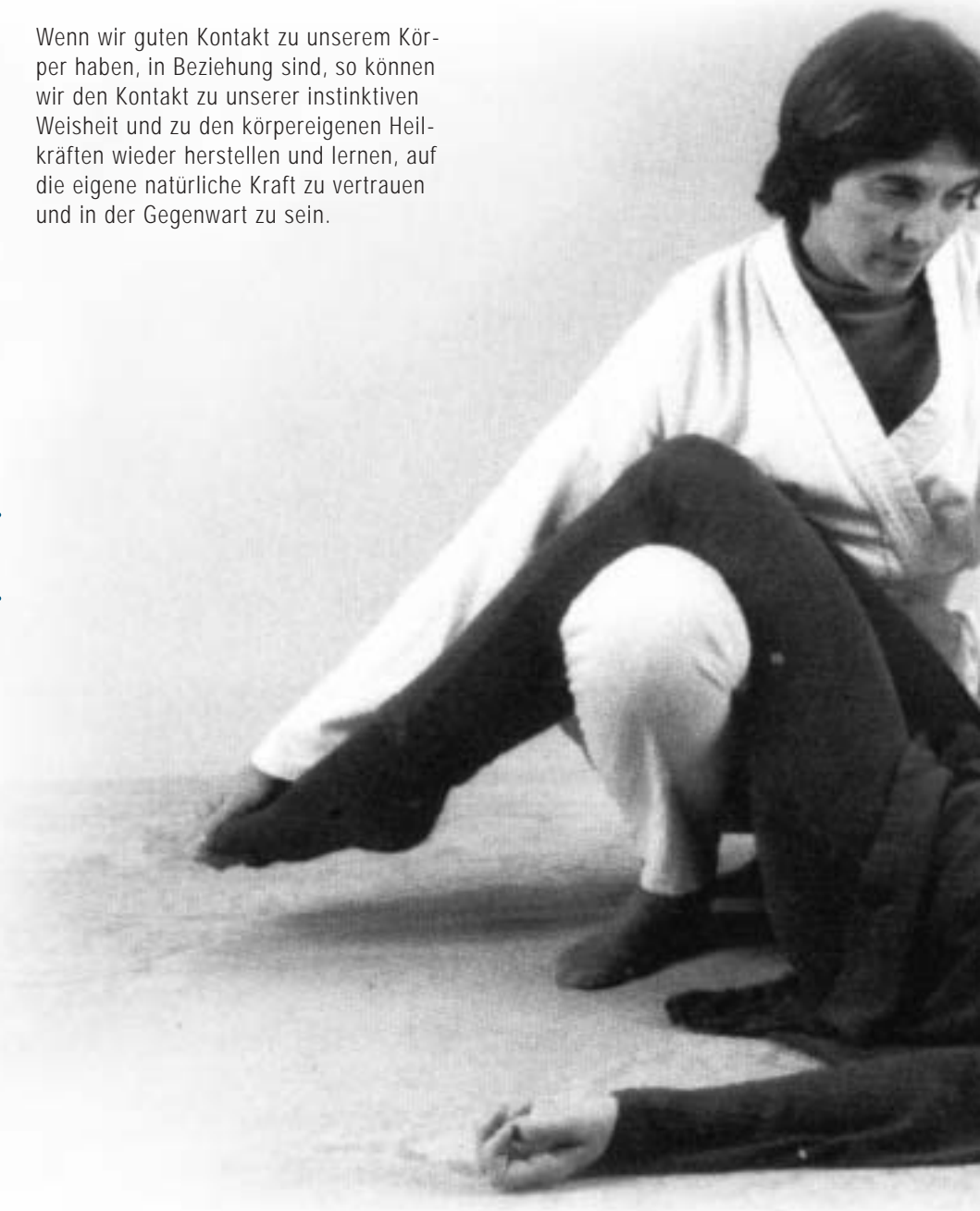
Leben berührt Leben - Körper berührt Körper

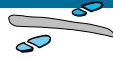
Die Berührung im Breema hat eine besondere Qualität. Die grundlegenden Prinzipien sind:

- Keine Beurteilung, dadurch entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre.
- Ausgewogenheit zwischen Bestimmtheit und Sanftheit, Geben und Nehmen.
- Akzeptanz und Erfahrung von Dankbarkeit bei gegenseitiger Unterstützung und ohne Kraftanwendung.
- Eine einzige Aktivität in einem Augenblick - dadurch lernen wir, gegenwärtig zu sein und uns mit dem ganzen Körper am Leben, an der Berührung und Bewegung zu beteiligen.
- Im natürlichen Rhythmus der Lebensenergie gibt es keine Eile, keine Unterbrechung und die Haltung von Breema ist Einfachheit. Unser Sein braucht nichts außer sich selbst.

- Erleben, dass sich der Körper in einer wirklich bequemen Haltung befindet, dass er Gewicht hat und Rhythmus und Atem.

Wenn wir guten Kontakt zu unserem Körper haben, in Beziehung sind, so können wir den Kontakt zu unserer instinktiven Weisheit und zu den körpereigenen Heilkräften wieder herstellen und lernen, auf die eigene natürliche Kraft zu vertrauen und in der Gegenwart zu sein.





halten, lehnen, wiegen, dehnen und streichen

Die Einzel- und Partnerübungen bestehen aus einer Abfolge einfacher, spielerischer, rhythmischer Bewegungen, wie Halten, Lehnen, Wiegen, Dehnen und Streichen.

Von vielen Personen wird Breema als stärkend, unterstützend, belebend, öffnend, entspannend und heilsam erfahren. Bei der Breema-Körperarbeit in einer entspannten Atmosphäre lösen sich emotionale und gedankliche Blockaden und es kann Verbundenheit, Einfachheit, spielerische Lebendigkeit und Heiterkeit wahrgenommen werden.

Breema ist eine Lehre des Herzens und ist geeignet für alle Menschen, die Gelassenheit, geistige Klarheit, Ausgeglichenheit, Lebenslust und Freude in ihr Leben bringen wollen.

Lebendig sein – im Körper sein Breema kann uns helfen

- *den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie zusammenwirken,*
- *mehr Klarheit und Achtsamkeit zu erfahren*
- *eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen,*
- *den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers und zu den körpereigenen Heilkräften wieder herzustellen und*
- *der Kraft unserer wahren Natur zu vertrauen.*

Die Erfahrung von "Ich habe einen Körper" lernen wir auch in Beziehung zu einem Partner beizubehalten. So entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre.

Claudia und Aron Saltiel,
Breema-Lehrer

(aus: BREEMA, Jon Schreiber)

