

SEIN

150. Ausgabe

LEBENSKUNST

NEUE WELTBILDER

SPIRITUALITÄT

GESUNDHEIT

WWW.SEIN.DE - WWW.DATADIVAN.DE



40 Jahre nach 68

Das Gehirn – Tor zum Bewusstsein
Spirituelle Rückblick



2
2008
NO. 150

Die Kunst, präsent zu sein

Ein entspannter Körper, klares und einfaches Handeln, Lebensfreude – das wünschen wir uns alle. Die aus Kalifornien stammende Breema-Körperarbeit unterstützt uns, wieder in unserem Körper heimisch zu werden, unser wahres Sein zu erfahren und die Illusion des Getrenntseins Stück für Stück hinter uns zu lassen.

von Utz Krause-Sparmann



Praxisorientierte Vorträge über die Breema-Körperarbeit : Freitag, 22. Februar und 7. März, Einlass jeweils bis 20 Uhr

Unsere Hauptschwierigkeiten im Leben resultieren daraus, dass wir das zu sein meinen, was wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen können, was wir in unserer Kindheit über uns selbst gehört haben und was andere Menschen und wir selbst über uns denken. Ein unrealistischer Blick auf uns selbst und auf unsere Umwelt entwickelt sich. Unser Verstand, unsere Gefühle und unser Körper sind davon geprägt und arbeiten nicht harmonisch zusammen. Körperliche und psychische

Leiden können entstehen, und wir identifizieren uns auch mit diesen.

Erst die einmal bewusst gemachte eigene Erfahrung, dass wir Momente der Unabhängigkeit von unseren Konditionierungen erleben können, zeigt uns, dass es möglich ist, präsent zu sein. Diese Erfahrung, die wir mit Breema machen können, zeigt uns eine Richtung, in die wir gehen können.

Zurück zum Augenblick

Die Breema-Körperarbeit wurde in Kalifornien von einer Gruppe von Men-

schen entwickelt, die aus verschiedenen Schulen der Körperarbeit kamen. Sie hatten die Erfahrung gemacht, dass es in Behandlungen immer wieder Augenblicke gab, in denen mehr Präsenz und eine größere Zentrierung entstand, für die Praktizierenden wie auch für die Klienten. Sie gingen der Frage nach, welche Prinzipien in solchen Phasen wirksam waren und ob es möglich wäre, diese Prinzipien konsequent in der Körperarbeit und im Alltag anzuwenden. So entstand Breema, aufbauend auf traditionellen Wurzeln, aber in der Ausrichtung unabhängig von ihnen.

Ein Ziel von Breema ist es, Verstand und Körper zu harmonisieren, Gefühle und ihre natürliche Vitalität in einer neuen Qualität zu erfahren. In Breema-Sequenzen werden spielerische und rhythmische Bewegungen mit gegenseitiger Unterstützung ausgeführt. Berühren, Ausstreichen, Lehnen, Halten und Loslassen entstehen ohne Kraftanstrengung aus dem 'ganzen Körper' heraus. In einer Breema-Behandlung entspannt sich der Körper, mentale und emotionale Blockaden und Muster können sich lö-

sen. Eine aktive Gelassenheit wird möglich, die in allen Bereichen des Lebens neue Perspektiven eröffnen kann. Der Unterschied zwischen 'das Leben Denken' und 'das Leben Sein' wird spürbar.

Absichtsloses Handeln

In den Seminaren werden Behandlungs- und Selbstbehandlungssequenzen eingeübt, von denen die Praktizierenden und die Behandelten gleichermaßen profitieren. Sie erfahren die besondere Qualität der Berührung, die auf dem Prinzip von Nichtbeurteilung und von Ausgewogenheit zwischen Sanftheit und Bestimmtheit beruht. Es ist eine Berührung ohne Zögern, ohne Kraftanwendung, sogar ohne die Absicht, den Körper, mit dem man arbeitet, "in Ordnung" zu bringen. Gerade der Verzicht darauf, etwas bewirken zu wollen, fördert Heilung.

Urteilsfreie Wahrnehmung wird möglich. Die Aufmerksamkeit ist dabei nicht auf Störungen, Probleme oder Konflikte gerichtet, sondern auf die Instanz in einem selbst, die akzeptierend wahrnehmen kann, ohne Konzept und ohne Identifi-



Einführungstage am 23. + 24. Februar und am 8. + 9. März, je von 10 bis 17 Uhr
Teilnahmekosten pro Tag: € 50, begrenzte Teilnehmerzahl.
Einzelbehandlungen sind nach Terminabsprache möglich.

Seminarrort: Praxis Birk, Xantener Straße 6, Charlottenburg U-Bahnhof Adenauerplatz

kation. Man kann in kleinen Schritten Vertrauen entwickeln in diese Instanz in sich und sich selbst in jeder alltäglichen Situation neu verstehen lernen. Man kann Vertrauen entwickeln in seine wahre Natur. Wenn man vertraut, erlebt man Einheit als Verbindung zum Sein und verliert die Illusion des Getrenntseins.

Grundlage der Breema-Körperarbeit sind die neun Prinzipien der Harmonie:

1. DER KÖRPER IST ENTSPANNT

Wenn wir unseren Körper als Teil des Ganzen sehen und nicht als etwas Getrenntes, dann gibt es keinen Platz für physisches Unbehagen und Verspannung. Mit diesem Prinzip ist gemeint, dass wir die Haltung des Körpers in jedem Moment wahrnehmen und dafür sorgen können, dass wir uns noch wohler und entspannter fühlen. Gehen wir diesen Weg der Bewusstwerdung weiter, können wir erkennen, dass der Körper weder vom Verstand und den Gefühlen noch von allem anderen getrennt ist.

2. IM NATÜRLICHEN SEIN BRAUCHEN WIR NICHTS „EXTRA“.

Um zu sein, wer wir wirklich sind, sind keine Zugaben notwendig. Im Gegenteil: Wir können vieles weglassen. Dieses Prinzip kann ein tiefes Gefühl der Entspannung auslösen, viel Druck fällt ab, weil wir keine Kraftanstrengung machen, kein besonderes Verhalten an den Tag legen, keine Maske tragen müssen, um angenommen und geliebt zu werden.

3. BESTIMMTHEIT UND SANFTHEIT

Wirkliche Bestimmtheit ist immer sanft, wirkliche Sanftheit ist bestimmt. Wenn wir gegenwärtig sind, sind wir immer sanft und bestimmt. Die Bestimmtheit kommt aus der Verbundenheit mit dem Körper. Wenn wir mit dem Körper verbunden sind, hat unsere Berührung eine natürliche Kraft, da die Hände mit der Unterstützung des ganzen Körpers berühren, ohne muskuläre Anstrengung. Wenn wir berühren, ohne verändern zu wollen und ohne etwas Bestimmtes zu erwarten, werden wir freier von Anspannung. Daraus entsteht Sanftheit.

4. SICH ALS GANZES BETEILIGEN

Die natürlichste Art uns zu bewegen und zu leben ist die, bei der wir voll

und ganz "dabei" sind. Diese totale Teilnahme ist möglich, wenn Körper, Geist und Gefühle im selben Ziel vereint sind. Manchmal fallen uns Menschen auf, die uns besonders gefallen, weil sie wach und gegenwärtig zu sein scheinen. Besonders kleine Kinder leben immer ganz im Augenblick, aber es gibt auch erwachsene Menschen, die präsent und gegenwärtig zu sein scheinen. Präsenz ist mehr als bloße Anwesenheit. Präsenz beschreibt die Anwesenheit des ganzen Wesens. Zentrierung, Essenz, pures Sein.

5. GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG

Je mehr wir präsent sind, desto mehr sind wir fähig, alles Leben zu unterstützen und alles im Leben als Unterstützung für uns selbst wahrzunehmen; beides vollzieht sich in einem.

6. KEINE BEURTEILUNG

Wenn wir im Augenblick sind, sind wir frei von Beurteilungen. Meistens gehen wir mit einem Fuß in der Vergangenheit und einem in der Zukunft durch das Leben, vergleichen alles mit unseren Ideen und Konzepten und messen alles an diesen. Wenn wir im Augenblick präsent sind, sind wir frei von Beurteilungen. Der Körper, sei es der eigene oder der des anderen, wird nicht beurteilt. Er entspannt sich in dem Moment, in dem es kein Bild mehr gibt, dem er standhalten müsste. Nicht zu beurteilen bedeutet Vertrauen zu haben in das Wesen unseres Selbst.

7. EINZIGER AUGENBLICK – EINZIGE AKTIVITÄT

Jeder Moment ist neu, frisch und absolut lebendig. Jeder Moment ist ein Ausdruck unseres natürlichen Seins und nur davon. Immer, wenn wir bei einer Breema-Behandlung die Hände auf einen Körper legen, berühren wir ihn so, als ob es weder Vergangenheit noch Zukunft gäbe. Eine Berührung mit dieser Qualität schenkt eine Erfahrung von Gegenwärtigkeit und Erfüllung. In diesem Moment gibt es nichts Wichtigeres und nichts anderes zu tun als diese Berührung.

8. KEINE EILE –

KEINE UNTERBRECHUNG

Die natürlichen Rhythmen des Lebens kennen weder Eile noch Unterbrechungen. Wenn wir in Hektik sind oder "abschalten", treten wir aus unserer natürlichen Lebendigkeit heraus, verspannen uns und sind für das Leben nicht verfügbar. Richten wir in diesem Zustand unsere Aufmerksamkeit wieder auf unseren Körper, dann werden wir wieder gegenwärtig, denn der Körper ist immer im "Jetzt". Dies üben wir mit der Breema-Körperarbeit und können es auch in allen Augenblicken unseres Lebens umsetzen.

9. KEINE KRAFTANWENDUNG

Aus der Vorstellung des Getrenntseins entsteht die Notwendigkeit, sich anzustrengen, um etwas zu bewegen. Wenn wir erkennen, dass keine zwei Dinge von einander getrennt sind, handeln wir leicht und mühelos. 🌱



Breema eignet sich sowohl als Unterstützung der Präsenz im täglichen Leben als auch für Ärzte, Heilpraktiker, Psycho- und Physiotherapeuten als Ergänzung ihrer therapeutischen Arbeit und als Burn-out-Prophylaxe.

Utz Krause-Sparmann, Psychotherapeut und Lehrer für Breema-Körperarbeit, wird diese Arbeit in Berlin vorstellen und monatliche Workshops veranstalten.
Weitere Infos : www.breemahealth.com und www.breema.com
Kontakt:
Tel. 0521 - 521 6851 und holmedi@web.de

