

Breema

Vertrauen in die Weisheit des Körpers

von Aron Saltiel

Breema ist eine Körperarbeit, die im Breema Center in Oakland, Kalifornien entwickelt wurde und seit einigen Jahren auch in Europa großen Anklang findet. Sie umfasst Selbst-Breema Übungen, die am eigenen Körper angewandt werden, sowie Übungen, die mit einer anderen Person gemacht werden können. Ziel von Breema ist es, Verstand und Körper miteinander in Einklang zu bringen, so dass wir unsere natürliche Vitalität erfahren.

Die Breema-Berührung

Eine zentrale Rolle spielt bei der Breema Körperarbeit die Qualität der Berührung - eine Berührung ohne Zögern und ohne Anstrengung, voller Akzeptanz, ohne den Wunsch, etwas zu verändern oder „in Ordnung zu bringen“, ohne irgendwas Bestimmtes zu wollen, ohne irgendwelchen Ansprüchen genügen zu müssen.

Wie häufig und zu welchen Anlässen werden wir sonst auf diese Art berührt? Leider nicht sehr oft, denke ich. Aber bei der Breema-Arbeit erlebe ich immer wieder, wie sehr unser Körper die Selbstverständlichkeit und Vertrautheit in diesen Berührungen erkennt und ihnen spontan mit Entspannung begegnet. Er weiß instinktiv, dass hier das eine Leben wirkt, und dass es dies eine Leben ist, welches beide Körper beseelt. „Körper berührt Körper“ wird zu „Leben berührt Leben“.



Ein Erfahrungsbericht

Ein Klient schildert seine erste Erfahrung mit Breema so: „Der Breema-Praktizierende geleitet mich in einen harmonisch ausgestatteten Raum, ausgelegt mit weichen Teppichen. Ich werde gebeten, mich hinzulegen und mich ganz der Breema-Sequenz zu überlassen. Der Praktizierende kniet zu meinen Füßen und beginnt, rhythmisch vor- und zurück zu lehnen, während sich seine Handflächen auf meine Fersen stützen. Seine Hände streichen meine Beine aus - einmal, zweimal, ein drittes Mal. Dann steht er auf, mit meinen Beinen in der Hand, und lehnt sich zurück. Die Dehnung ist lange und langsam.

Wir verharren so einige Augenblicke lang - und dann weiß ich nicht mehr genau, was passiert ist. Es beginnt ein Spiel, es ist wie ein improvisierter Tanz von zwei Körpern, die sich nach einem Rhythmus bewegen. Füße, Hände, Schultern, Unterarme, alles scheint sich im einen oder anderen Moment in Bewegung zu befinden. Ich habe den Eindruck, dass ein Strom von Berührungen und Bewegungen über mich fließt, durch mich fließt. Ich wundere mich, dass sich Hände wie Wasser anfühlen können. Als seine Hände auf meinem Bauch, dem Zentrum meines Körpers, zur Ruhe kommen, fühle ich plötzlich meinen Pulsschlag. Überall haben sich Energie und Wärme ausgebreitet.“

Körper und Verstand

Die Aufgabe des Verstandes ist hier lediglich, die Aktivität des Körpers während der vorgegebenen Übungsabläufe zu registrieren. Ohne zu bewerten, zu beurteilen und ohne etwas bewirken zu wollen, registriert der Verstand einfach, was der Körper gerade tut - wie er sich bewegt, welche Haltung er einnimmt, dass er atmet, sein Gewicht, seine Schwere... Wenn die Aufmerksamkeit dennoch mal abschweift, können wir sie einfach wieder auf den Körper zurück fokussieren, ganz ohne Bewertung. Unser „gewohntes“ Denken in Assoziations-Ketten wird also immer wieder unterbrochen und

