

Breema

Der Zauber des Augenblicks

Sich im eigenen Körper wohlfühlen, entspannt sein und sich fallen lassen können, das wünschen wir uns oft, gerade wenn der Alltag mit seinen Turbulenzen uns aus dem Gleichgewicht bringt. Breema-Körperarbeit hilft uns, das Gleichgewicht wieder zu erlangen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren und unsere Beziehung zu uns selbst zu festigen.

Um mehr darüber zu erfahren, sprechen wir mit Barbara Krick. Sie ist unter anderem zertifizierte Lehrerin für Breema-Körperarbeit und praktiziert diese sanfte Methode der Harmonisierung. Sie betont zunächst, dass Breema keine Heilmethode ist, sondern dass die Körperarbeit alle Prozesse im Körper unterstützt. „Es wirkt wie ein Katalysator“, so Barbara Krick. Bei der Breema-Körperarbeit geht es um Selbstfürsorge durch Aufmerksamkeit auf Körper und Geist. „Energie, Ruhe und gleichzeitig innere Lebendigkeit gehören zu den Empfindungen, die durch die Körperarbeit ausgelöst werden.“

Einfache Übungen

Es handelt sich um einfache und sanfte Übungen, die jeder anwenden kann. Unzählige Übungsvarianten bieten Breema-Lehrern die Möglichkeit, sich auf die Voraussetzungen eines jeden einzustellen, vor allem auf die körperliche Konstitution. „Es ist eine besondere Energie, die wir in uns spüren. Das Einzige, was wir tun müssen ist präsent sein“, erklärt die Breema-Lehrerin. „Wir müssen mit unserer gesamten Aufmerksamkeit bei uns und in unserem Körper sein. Dann spüren wir den Atem, die Haltung und die Bewegungen und so wird der Energiefluss angeregt. Dadurch entsteht eine innere Lebendigkeit und gleichzeitig ist eine Entspannung wahrnehmbar. Man fühlt sich vitalisiert, fröhlicher, ausgeglichen, der Kopf wird frei.“ Breema und die 9 Prinzipien der Harmonie zu praktizieren, kann alle Aspekte unseres Lebens verbessern“, berichtet sie.

Ein Einstieg

In einem Artikel von Pari Schneider und Klaus Pfeiffer wird der Leser zu einer ersten Übung aufgefordert. Pari Schneider hat die Körperarbeit aus den USA nach Deutschland gebracht und führt ein Breema-Seminarhaus in Bühl. „Wir möchten Sie zu Beginn zu einer kurzen Übung einladen. Setzen Sie sich dafür aufrecht und in einer bequemen Haltung hin und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel. Ihre Ellbogen sind entspannt. Nehmen Sie Ihren Atem wahr und auch Ihr Gewicht, wie es vom Boden und vom Stuhl getragen wird. Dann streichen Sie mit Ihrer rechten Hand und ganzer Beteiligung dreimal sanft und zugleich bestimmt von Ihrer linken Schulter über Ihren Oberarm, Unterarm, Ihre Hand und über die Finger aus. Wiederholen Sie das Steichen nun mit der Linken Hand auf der anderen Körperseite und spüren Sie anschließend die Wirkung der Übung.“



So einfach kann es beginnen. Je nach Ziel und möglicher körperlicher Problematik können die Übungen im Stehen, im Sitzen und sogar im Liegen ausgeführt werden. Auch intensivere Übungen werden immer ohne Kraft ausgeübt und



ohne Bewertung. „Unser gesamtes Handeln wird bewertet, das kann Körper und Geist belasten“, so die Praktikerin. Bei diesen Übungen geschieht alles ohne Wertung, es geht nicht um besonders gut oder schön, sondern nur um das Fühlen. Barbara Krick weiß, je regelmäßiger Breema-Übungen durchgeführt werden, umso eher können Muskeln entspannen. Auch der Kopf entspannt und Kopfschmerzen können weniger werden. Alle Organe arbeiten besser. „Es ist eine Form der Meditation.“ Durch die Bewegung fällt diese Art der Meditation, Entspannung und Regeneration vielen Menschen jedoch leichter, als in Ruhe zu verharren.

Aktiv oder passiv

Barbara Krick vermittelt die Übungen in Workshops als Selbst-Breema und als Partner-Übungen. Darüber hinaus bietet sie Einzel-Behandlungen an, die vor allem dann sinnvoll sind, wenn problembezogen behandelt wird. Sogar online-Kurse sind möglich. „Die Übungen sind leicht zu lernen und können so zuhause praktiziert werden, als Unterstützung im Alltag.“

Das Ziel von Breema ist es, mit den Übungen Erfahrungen zu machen und diese bei Alltagstätigkeiten anzuwenden. „Sich waschen und abtrocknen kann mit voller Aufmerksamkeit geschehen, auch beim Spazieren kann die Aufmerksamkeit beispielsweise den Füßen gelten, um diese auf dem Boden zu spüren.“ In ihrem Online-Kurs treffen sich Interessierte jeden Morgen für eine viertel Stunde. „So fängt man den Tag gleich anders an“, schwärmt Barbara Krick. Dazu gehört jedoch Übung. „Üben, üben, üben“, sagt sie und sich dabei etwas Gutes tun.

Zum Schluss unseres Gesprächs fordert Barbara Krick mich auf, auf dem Boden in entspannter Haltung Platz zu nehmen, um gemeinsam mit ihr und unter ihrer Anleitung, eine Übung durchzuführen. Ich lenke meine Aufmerksamkeit komplett auf mich und auf ihre Stimme und stelle bereits nach wenigen Minuten fest, dass ich mich entspannter und gleichzeitig frischer fühle.

Text: Anke Janke
 Fotos: Barbara Krick