

Der Körpersinn – Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Lebensqualität

verfasst ©Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

Bedürfnisse wahrnehmen, Spielräume erkennen, Klarheit und Entscheidungsfähigkeit gewinnen, mit sich selbst in Verbindung SEIN und authentisch WIRKEN.

Wie gelingt das in einer Zeit in der Situationen, Gedanken, Gefühle an uns vorbeirasen und wir oft nur noch automatisiert unseren Aufgaben folgen und funktionieren.

Da bleiben nicht nur Kreativität und Authentizität auf der Strecke sondern auch psychisches und physisches Wohlbefinden und Überlastungssignale des Körpers werden oft solange gar nicht wahrgenommen bis Dimensionen erreicht sind, die zwingen sich mit der eigenen Befindlichkeit zu konfrontieren.

Wir sehen und hören, wir riechen, tasten und schmecken, aber nehmen wir uns selbst ebenfalls wahr?

Während unsere fünf Sinne mit der Verarbeitung unserer Umwelt voll beschäftigt sind, bleibt das gleichzeitige spürende Erleben von uns Selbst durch Desensibilisierung aufgrund gewohnheitsmäßig überhöhter Muskelanspannung/sensomotorische Amnäsie auf der Strecke.

Dabei ist es gerade diese Körperwahrnehmung, der wenig beachteter Körpersinn, den wir für unsere Orientierung benötigen und der für die Entwicklung unseres Selbstbewusstseins und unverzichtbar ist .

Vitalität, psychophysisches Wohlbefinden, authentischer Selbstausdruck und ein empathischer Umgang mit unserer Umwelt setzen Selbstwahrnehmungsfähigkeit voraus. Das sich Spüren können ist Voraussetzung um frei gestalten zu können und nicht zur zu reagieren

Denn geht die spürende Verbindung zu uns verloren wird der Körper zum Objekt, das ICH zum Konzept und das eigene lebendige Sein wird ersetzt durch ein Vorstellungsbild.

Schulung der Selbstwahrnehmungsfähigkeit als Basis zur bewussten Steuerung der eigenen Körper-Geist-Einheit „ Use oft the Self“ ist damit ein zentraler Schlüssel zur konstruktiven Zukunftsgestaltung. Denn entscheidend ist nicht nur WAS wir tun sondern WIE achtsam wir dabei mit uns und unserem Umfeld umgehen „können“

Der körperorientierte Wahrnehmungsunterricht Alexandertechnik zeigt einen konkreten Weg