

Warum/Wie der Körper/Körperbewusstsein bei der ganzheitlichen Heilung hilfreich sein kann

Der Körper speichert alle Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Er kann somit als wertvolles Kommunikationsmittel, als Brücke dienen, um mit unserer Vergangenheit in Frieden zu kommen und aus vergangenen Erfahrungen zu lernen, z.B. welche oft harten, anstrengenden und freudlosen Überzeugungen wir über uns selbst, über andere und das Leben in uns tragen, in unserem Geist. Er kann also tatsächlich helfen, zu vergeben und uns aus alten Begrenzungen, Mustern und Schmerzen zu befreien. Gleichzeitig erleichtert es die Entspannung und ganzheitliche Regeneration, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken, auf seine Empfindungen, Verspannungen und Fehlhaltungen, da uns dies sehr leicht in den Augenblick und aus dem Verstand, dem zwanghaften Denken bringt, was den meisten Menschen viel leichter fällt, als zum Beispiel eine längere Zeit der Stille oder tieferen Meditation aufrechtzuerhalten. Er dient dabei sozusagen als Anker für unseren oft unruhigen Geist, wodurch es uns möglich wird, uns tiefer wahrzunehmen und wertvolle Erkenntnisse aus uns selbst und dem bisher Unbewussten zu erhalten. Als Nebeneffekt entspannt sich so nicht nur unser Geist, was natürlich wesentlich für eine natürliche Freude und Lebendigkeit sowie ein ausgeglichenes Leben ist, sondern auch unser Freund Körper kann alte Verspannungen, Erschöpfungen und Fehlhaltungen loslassen, bis hin zu körperlichen Krankheitssymptomen, da durch unsere innere Befreiung und Erkenntnis keine Notwendigkeit mehr besteht, weiter stellvertretend für unser vormals Unbewusstes bestimmte Verkrampfungen, Schmerzen und Symptome auszuprägen. Dazu kommt, dass die ganze Erfahrung eines solchen Geschehens der ganzheitlichen Selbstregulierung über die Körperwahrnehmung unser Vertrauen in unser grundsätzliches Gut sein stärkt und wir beim Geschehen mit der Zeit merken können, wie uns das wie von selbst verbindet mit einer größeren Kraft, Präsenz und liebevollen, sanften Weisheit in uns, die wir nicht machen können und auch nicht machen müssen, und das Vertrauen in unsere Göttlichkeit breitet sich aus.