Der Körper ist das Instrument, auf dem die Partitur des Lebens gespielt wird

Ruth Veselko

Aus unserer Zusammenarbeit

Wir versuchen so still und lauschbereit zu werden, dass wir die oft leisen Meldungen aus unserem Organismus, unserer „Körper Geist Seele Einheit“, wahrnehmen können. Was hat er uns mitzuteilen und zu lehren?

Wir wollen unseren jeweiligen Zustand und unser Verhalten bei unseren Aufgaben kennen lernen, denn sie sind entscheidend für die Ergebnisse unserer Bemühungen und für unser Wohlbefinden. So kommen wir in Beziehung zu unserem Körper, zu uns selbst und achten darauf; wie wir damit umgehen.

Wir nehmen unsere Art zu sein wahr: wie wir stehen, sitzen, liegen, uns bewegen und äussern z.B. im sprechen und klingen. Wir entdecken die Naturgesetze, die das alles bestens regeln. Je gehorsamer wir diese erfüllen um so besser werden wir uns fühlen.

Ganz entscheidend ist es, dass wir mit den Zügen der Schwerkraft in Beziehung kommen können. Da geht es darum, zu spüren wie viel Spannkraft nötig ist für eine Bewegung. Mit wie viel Erfahrbereitschaft nehmen wir einen Gegenstand in die Hand beim Aufheben und wieder Ablegen? Wir interessieren uns auch dafür, wie sich unser Aufstehen und Absitzen vollzieht. Durch eine entsprechende Einstellung kann sich unser Muskeltonus so ändern, dass unsere Bewegungen leicht und befreiend werden können.

Es geht uns dabei nicht darum, das „Falsche“ zu vermeiden, etwas sofort richtig machen zu wollen, sondern zu erfahren, wie wir zu dem kommen, was sich als richtiger, stimmiger erkennen lässt.

Wir achten auch auf unseren Atem. Er spiegelt unseren Zustand. Mit wie viel Anstrengung machen wir oft etwas, wo wir es geschehen lassen könnten, z.B. auch beim Sehen und Hören.

Halt, Kraft und Standfestigkeit beziehen wir aus dem Boden, das schenkt uns zugleich Vertrauen und ermöglicht, gelassen werden zu können.

So mit uns selbst in „Ordnung“ zu kommen verhilft uns auch zu einer guten Beziehung zur Umwelt und den Mitmenschen, zu einem erfüllten, bejahenden Leben.