



DEARMORING BASICS

DER WEG DES KÖRPERS

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING/1

Dearmoring ist das englische Wort für die Entpanzerung und steht für das Lösen von Spannung im Körper. Diese Spannungen können in Verbindung mit erfahrenen Emotionen, Glaubenssätzen, übernommenen Verhaltensweisen des Umfelds und der Eltern, Fremdenergien und karmischen Erinnerungen bestehen.

Der häufigste Fehler beim Beginn von Dearmoring ist der Versuch ein Resultat haben zu wollen oder auf etwas hinzuarbeiten. Der Ansatz von Dearmoring ist jedoch ein anderer. Oder du hast dich schon im Vorfeld dafür entschieden wie die Session ausgehen sollte.

Hier vergisst du die wichtigste Regel der Körperarbeit: Arbeite mit deinem Körper und dir, und nicht gegen deinen Körper und gegen dich. Wenn du mit dir selbst arbeitest, gehe bitte in eine beobachtenden Haltung, die des neutralen Erwachsenen-Ichs, sodass du den Raum für dich selbst halten kannst.

DEARMORING BEI EINER ANDEREN PERSON

Konzentriere nicht auf das, was du für die andere Person und ihren Körper erreichen möchtest. Konzentriere dich auch nicht auf die Technik.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING/2

Die Absicht macht den Unterschied

Die Absicht den Raum zu halten ist essentiell - du für dich selbst, in der liebevollen, beobachtenden Position des Erwachsenen Ichs und für andere.

Den männlichen Raum für die Weiblichkeit zu halten, und den weiblichen Raum für die Männlichkeit zu halten, wenn du mit jemand anderem bist.

Damit sich zeigen kann, was sich zeigen möchte, damit es aktiv wird. Ein Begleiter zu sein, wenn es stagnierte, es nicht weitergeht oder jemand frustriert ist.

Als BegleiterIn einer Person die einen körperlichen Öffnungsprozess durchmacht, hält man viele Lösungen in der Hand, aber das vorzeitige Herstellen von Lösungen funktioniert nicht.

Der Empfangende ist derjenige/diejenige der/die die Tür, das Schloß und den Schlüssel zeigt. Der Schlüssel hilft dir, dich für die inneren, körperlichen Herausforderungen zu öffnen.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING/3

Die größte Bemühung sollte in einer Session dem bilden von Vertrauen, Zuversicht und Mut des Empfängers/der Empfängerin gelten.

Schreibe bitte auf:

Womit gibst du dir selbst Vertrauen und Zuversicht? Und womit anderen?

So findest du den Weg mit der Berührung durch das, was dich körperlich, emotional bindet.

Das setzt voraus, dass du dich zu jedem Zeitpunkt anpasst und deine Berührung intuitiv adaptierst.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /1

Der Körper eines gesunden Erwachsenen genießt und sehnt sich natürlicherweise nach Sex. Genauso wie wir Essen, Wasser und den Atem brauchen, eine natürliche Sehnsucht nach Gemeinschaft haben, ist auch Sex kein überflüssiger Luxus. Die nährenden Energie der Sexualität ist heilend, ausgleichend und verjüngend.

Wir brauchen sie.

Sich von dieser Energie abzuwenden und sie abzulehnen, kann unangenehme Konsequenzen mit sich bringen. Hinsichtlich der Häufigkeit der sexuellen Interaktion variiert diese je nach Appetit, Alter und Ebbe und Flut des Lebens.

Natürlich gibt es Vorteile sexueller Enthaltensamkeit – aus verschiedenen Gründen.

Es kann ein Fasten vom Sex mit anderen sein, während du deine eigene Selbstliebe-Praxis aufrechterhältst oder es kann sein, dass du für eine gewisse Zeit ganz auf jegliche sexuelle Aktivität verzichtest. Manchmal ist das gut, aber nicht auf die Dauer.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

Nachdem du wahrscheinlich einige Zettel geschrieben hast, geh am Anfang nicht zu tief hier rein.

Check einfach kurz ab was sich zeigt.

Zieht das Herz nach oben, oder nach unten.

Wie nimmst du den Raum wahr? Weit oder eng?

Wirst du müde oder aktiv.

Was siehst du?

Was denkst du?

Sind Bilder da?

Was macht dein Körper? Wie bewegt sich dein Körper?

Welchen Ausdruck zeigt dein Körper?

Macht ein Körperteil immer wieder dieselbe Bewegung?

Beobachte was sich zeigt und schreibe dies in dein Notizbuch, zusammen mit der Nummer die auf dem Zettel steht.

Markiere dir die Zettel mit denen du später weiterarbeiten möchtest.

Es kann sein, dass ein Zettel sehr reagiert, aber du noch nicht bereit bist, dann markiere diesen Zettel nicht für die Weiterarbeit. Man muss ja nicht alles auf einmal machen.

Mach die Zettel noch nicht auf, Lasse sie noch verdeckt.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /2

Ein sexuelles Verlangen, dass weniger als einmal die Woche, einmal im Monat oder sogar weniger oft, wahrgenommen wird, ist ein Anzeichen für einen verschlossenen Körper, einen Körper, der sich heruntergefahren hat.

In ähnlicher Weise kann das unstillbare Verlangen nach wahllosem Sex ein Zeichen von sexueller Unterernährung und Suchtverhalten sein. Nicht jeder Sex ist, der Sex den du brauchst.

Ein unblockierter und offener Körper reagiert auf die Möglichkeit des sexuellen Kontakt mit erhöhter Blutzirkulation, Hormonproduktion, etc.

Wie auch immer, der Gegensatz dazu ist die Freiheit, sodass man dann auf einen sexuellen Impuls hin nicht gleich handeln oder sich darüber schämen muss.

Ein ausgeglichener Mensch ist einfach in der Lage, die Erregung für sein Dasein zu genießen. Du kannst dann entscheiden, ob du auf diese Erregung hin handeln willst oder nicht.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /3

Wie ein Instrument, das gestimmt ist, schwingt der Körper mit, wenn ein anderes gestimmtes Instrument in der Nähe ist. Wenn eines der beiden Instrumente verstimmt ist, wird die Resonanzwirkung stark vermindert, falls sie überhaupt vorhanden ist – und es wird keine Musik geteilt.

Das bedeutet:

Ein offener Körper schwingt leichter mit einem anderen offenen Körper. Der Sex ist fließend, dynamisch, entspannt. Wenn die Körper verschlossen ist, passiert mechanischer Sex, Sex der weh tut und innerlich nicht nährend ist.

So wie die Stimmwirbel eines Saiteninstrumentes gelegentlich gedreht werden müssen, so müssen auch die Gewebe des Körpers von Zeit zu Zeit berührt werden, um sie zu stimmen und für die gemeinsame Musik offen zu halten.

Dennoch,... es gibt kein Handbuch mit drei Drehungen hier und vier Mal hier drehen. Es ist gegenseitig, mutual, interaktiv.

Die Einstellung muss in Verbindung mit dem aktuellen Zustand des Instrumentes (des Körpers) gemacht werden. Du zupfst also die Seiten und beginnst dich bekannt zu machen um Zugang zu erhalten und hörst genau zu.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /4

Nun lasst uns einige Techniken lernen, wie man den Körper stimmen kann mit Berührung.

ÜBUNG 1: BAUCHATMUNG

Wenn du jemanden beobachtest, wie er sie atmet, gibt uns das einen Einblick in die Person und wie sie sich fühlt. Wenn du einem Baby zusiehst, wenn es atmet, so atmet es voll Gefühl vom Kopf bis zur Zehe. Der Atem ist ein natürlicher Ausdruck, wie wir uns in diesem Moment fühlen.

1 Setze dich aufrecht hin und atme, beobachte deinen Atem.

2 Dann atme ein und fühle deinen Magen. Dann deinen unteren Rücken. Dann beobachte die Rippen, wie sie sich in alle Richtungen ausdehnen.

Erlaube deinen Schultern, deinem Nacken, deinem Kopf und deinen Hüften sich sanft mit deinem Atem mitzubewegen. Der Rest deines Körpers bleibt entspannt.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /5

3 Atme nun voll ein aber ohne Spannung in deinen Schultern zu erzeugen. Atme in deinen Bauch, der sich ausdehnt.

4 Fühle deinen Atem in deinem Körper, die Ausdehnung und das damit verbundene, innere Loslassen.

Fühle die Reichweite deiner Ausdehnung vom Scheitel bis zu deinen Zehen und innerhalb und außerhalb deines Gehirn und deines Körpers. Du bist zentriert und dennoch dehnt du dich bis ins Universum hinaus aus.

5 ertaste die Grenze deines Atems intuitiv und spüre die Freiheit deines Atems.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /6

ÜBUNG 2: DEN KÖRPER SCANNEN

Mit dieser Übung bekommen wir das nötige Feingefühl für den aktuellen Zustand unseres Körpers.

1 Setze dich aufrecht hin und beobachte deinen Atem.

2 Dann beginnst du deinen Körper von oben nach unten nach Spannung, Schmerz, einem Jucken, einem Zucken oder einem Bedürfnis nach Bewegung zu Durchsuchen.

3 Wenn du eine Stelle gefunden hast, beginnst du dorthin zu atmen. Bewege, berühre oder kratze dich, so wie du es brauchst, aber fahre fort auf diese Stelle zu atmen...bis dieses Gefühl in deinem Körper und dann in deinem Verstand verändert oder weggeht.

4 Beobachte, ob du an einer anderen Stelle vielleicht Gänsehaut bekommst, Farben siehst, du ein angenehmes Gefühl in deinem Körper empfindest,...Erregung, Entspannung? Fühlst du ein Loslassen der Spannung?

5 Schreibe dir die Punkte in deinem Körper auf, die dir Probleme machen und die sich weigern sich zu entspannen oder zu gehen. Und auch jene die immer wieder auftauchen, wenn du diese Übung wiederholst. Das sind wichtige Informationen, weil dein Körper mit dir spricht und dich informiert, wo du noch mehr Zeit brauchst, um es zu lösen.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /7

ÜBUNG 3: EMOTIONEN SCANNEN

Wie gehen weiter und üben das Entwickeln der Eigenwahrnehmung über Bewegung, Haltung und Position des Körpers, sodass du dich daran gewöhnst, deine Emotionen mit Achtsamkeit zu pflegen. Das ist wichtig um deinen eigenen Grenzen zu sehen und auszudrücken. Nun erlaubst du deinem Körper den Emotional Körper zu zeigen.

1 Setze dich aufrecht hin und beobachte deinen Atem und beginn in den Bauch zu atmen

2 Atme in deinen Bauch und scanne deinen Körper von oben nach unten nach. Erlaube dir, es wahrzunehmen und die Emotionen zu fühlen. Der Raum in dem du jetzt gerade bist, ist sicher. Es kann dir nichts passieren.

Vom Kopf bis zu den Zehen, innerhalb des Körpers und ausserhalb,...fühle.

3 Welche Emotionen, Bilder, Geschichten oder Gedanken tauchen in dir auf, während du in deine Lunge atmest?

Welche Emotionen , Bilder, Geschichten oder Gedanken tauchen in dir auf, während du in dein Herz atmest?

Welche Emotionen , Bilder, Geschichten oder Gedanken tauchen in dir auf, während du in dein Gehirn atmest?

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /8

Deinen Kopf

Dein Gesicht

Deine Füße

Deine Fersen

Deine Zehen

Deine Fingernägel

Die Wurzeln deiner Haare

Deine Genitalien

Dein Po

Dein Anus

Dein Penis oder deine Vagina

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /9

4 Erlaube dir einen Ausdruck in Form von einem Ton, einer Bewegung oder Worten,... was auch immer du fühlst.

5 Fahre fort, lass den Atem tiefer werden und atme in die Emotion.

Fühle es, aber werde nicht zu der Geschichte, lass es zu einem Fluss werden in Verbindung mit deinem Atem und lass die Emotion fließen, während du durch sie hindurch atmest. Bewege deinen Körper, verändere deine Position, deinen Körper, wenn du es brauchst.

Nimm deine Emotionen wie ein Fischer, der sich in einem Netz seinen Fang ansieht,..aber mach nichts mit deinem Fang, beobachte ihn nur.

Beobachte und kehre zu den Gefühlen zurück, wenn dich eine deiner Geschichten gefangen nimmt und kehre zurück zum Fluss, sodass sie weiterfließen kann und sich verändern kann, während du weiterhin tief atmest.

Welche Gefühle kamen an die Oberfläche? Wurden sie stärker, wenn du ein anderes Körperteil gescannt hast? Hattest du Schwierigkeiten und konntest das Gefühl nicht lösen? Und nicht zu inneren Frieden zurückkehren?

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /10

War es einfach für dich, mit der Bauchatmung fortzufahren, während du deine Emotionen im Körper gescannt hast?
Oder hast du an einem bestimmten Punkt deinen Atem angehalten?

Schreib dir nun auf, wo im Körper Gefühle auftauchen.
Das wird uns helfen und wir brauchen es für die nächste Übung.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /11

ÜBUNG 4: SPANNUNGEN MIT DEM ATEM LÖSEN

Wir fahren fort mit etwas sehr Wichtigem: Mit Selbst-Mitgefühl und Urteilsfreiheit dir selbst gegenüber. Auf diese Weise gewöhnst du dich daran, Veränderungen zu nähren, ohne dich selbst zu abzuwerten und zu verurteilen. Du nimmst dich und deinen Körper aus einer Position der Positivität und Wertschätzung wahr und beginnst dich für deine Schritte zu belohnen.

1 Atme in die Punkte die du aus Übung 2 + 3 aufgeschrieben hast.

2 Dann fülle deinen ganzen Körper mit deinem Atem während du bis 3 zählst. Und dann atme für 9 Sekunden langsam aus.

3 Wiederhole es und lächle dabei Anerkennung, Liebe und Mitgefühl in jede Spannung, Emotion und in die Körperteile, in denen du eine Reaktion festgestellt hast, ...bis es warm und prickelnd wird.

4 Danke deinem Körper und deinem Verstand, dass hier eine so einfache Kommunikation stattfindet.

5 Dann wende dich mit einer Bitte an deinen Körper. Frage ihn, was du brauchst, um dich in den optimalen Zustand zu versetzen für angenehmen Sex. Warte auf die Antwort. Alles was dir der Körper zeigt ist ein Geschenk

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /12

ÜBUNG 5: SPANNUNGEN MIT DER STIMME LÖSEN

Der Körper ist wie ein Instrument und er hat eine Resonanz mit verschiedenen Tönen an verschiedenen Orten in deinem Körper.

1 Wie beginnen wieder mit der Bauchatmung und vielleicht hebst du dein Kinn ein wenig, so dass du voll einatmen kannst.

2 Dann beim Ausatmen, mache einen Ton der an das Wurzelchakra am Perineum gerichtet ist. Das Ausatmen mit dem Ton ist immer langsam und ruhig. Wiederhole den Ton 7 Mal für jedes Chakra. Fühle die Vibration und die Resonanz des Chakras!



YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DEN KÖRPER EINSTIMMEN /13

3 Atme wieder ein und singe einen Ton für das Sakralchakra im Nabel.

4 Atme ein und singe einen Ton für das Manipura, für das Magenchakra.

5 Der nächste Ton gehört dem Herz.

6 Dann das Halschakra.

7 Atme ein und mache einen Ton für das dritte Auge zwischen den Augenbrauen.

8 Und zuletzt das Kronenchakra.

Schreib dir alle körperlichen Erscheinungen auf.

Experimentiere mit deinem Stimmvolumen und Tönen, mit der Höhe und mit der Wiederholung in Verbindung mit den verschiedenen Punkten in deinem Körper aus den vorherigen Übungen.



YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DIE KUNST DER SANFTEN BERÜHRUNG /1

Manche Menschen bevorzugen eine feste Berührung, die von einer leichten Berührung unterbrochen wird, andere eine leichte Berührung gefolgt von einer festen. Manche wollen einfach immer leicht berührt werden und andere immer fest.

Lehrer und Lehrerinnen verschiedener Richtung der Körperarbeit haben hier verschiedene Ansichten. Manche halten sich an die Harte-Druck-Lehre, die sagt "kein Schmerz kein Gewinn". Andere benutzen die sanfte Berührung oder "keine Berührung", wie bei bestimmten Anwendungen von Reiki.

Meine Erfahrung ist, dass je enger, angespannter oder erschöpfter der Körper ist, desto sanfter sollte die Berührung zu Beginn sein. Je entspannter und eingeschwungener ein Körper ist, desto fester kann auch man berühren. Bei einem entspannten Körper wirst du merken, dass du automatisch tiefer gehen kannst.

Zum Beispiel Bluthochdruck oder Überanstrengung sind zwei Seiten eines geschlossenen oder unempfindlichen Zustandes.

Ein ausgeglichener, antwortender Körper wird als "offen" bezeichnet.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING / DIE KUNST DER SANFTEN BERÜHRUNG /2

ES gibt drei Arten von Schmerzen:

- Der Schmerz, der in den Körper eindringt, wenn wir uns den Kopf stoßen;
- der Schmerz, der im Körper wohnt, dessen wir uns oft nicht bewusst sind oder an den wir uns gewöhnt haben;
- und der Schmerz, der den Körper verlässt.

Der letzte Schmerz ist die einzige Form des "guten Schmerzes". Es sollte verstanden werden, dass für eine angespannte oder verletzte Person, selbst die leichteste Berührung als quälender Schmerz empfunden werden kann.

Aber eine feste Berührung an genau der gleichen Stelle, an der gleichen Person, sobald die Verspannung gelöst ist, kann sie in Höhen ekstatischer Lust katapultieren. Ob hart oder weich angewandt, Berührungs-Techniken sind wie Werkzeuge. Und Werkzeuge sind nur so gut wie die, die sie benutzen.

Gelöste Stellen im Körper wandeln sich in einen Raum der Freude und Lust. Dieser Teil des Körper ist frei und das zeigt er auch.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /1

Obwohl es auf der ganzen Welt viele "Entpanzerungs"-Rituale und -Praktiken gibt, die bis zu dem Zeitpunkt zurückreichen, als die Menschen begannen, ihre Hände zum Heilen zu benutzen, wurde der psychosomatische Begriff "Panzerung" von einem der besten Schüler Freuds, Wilhelm Reich, geprägt (Charakteranalyse 1933). Seine Einsicht war revolutionär, da er begann zu verstehen, dass unser Körper Teil unseres Geistes ist und dass unsere Muskelstarre die Geschichte ihres Ursprungs enthält.

Damit meine ich, dass muskuläre Verspannungen sich als Muster der Menschen einstellen für körperliche Verhaltensweisen, die sich in körperliche Gewohnheiten formen, wie z.B. Körperhaltung, Tonfall etc.

Reich nannte diese körperliche Starrheit Panzer und die entsprechende psychologische Zustand Charakter-Panzerung. Reich behandelte die Körperhaltung seiner Patienten mit korrigierenden Zahnspangen und drückte sogar, zu Freuds großer Missbilligung, in die wunden Punkte ihres Körpers, um eine Veränderung ihres Charakters zu bewirken.

Nachfolgend sind einige Techniken aufgeführt, die bei der allgemeinen Entpanzerung angewendet werden können. Sie unterstützen bei auftretenden Blockaden bei den Atem- und Stimmübungen.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /2

ÜBUNG 6: DIE BERÜHRUNG DES SCHMERZPUNKTES (TRIGGER)

Diese Übung wird dir, dem Berührungs-Geber und im Selbst-Dearmoring auch dir als Empfangende/r eine Berührungstechnik für die Wichtigkeit von Druck und Still-Halten beibringen.

Sie ist das Gegenteil von dem, was die meisten Menschen unter Massage verstehen, bei der Knet- oder andere Bewegungstechniken verwendet werden. Darüber hinaus wird es dir Geduld und Achtsamkeit gegenüber dem Lehren, was der empfangende Körper dir sagt.

Schließlich sind es die körperlichen Bedürfnisse von dir oder deinem Gegenübers, die Vorrang vor den eigenen, fixen Meinungen von Rhythmus und Tempo haben müssen.

1 KONTAKT AUFNEHMEN:

Berühre eine Stelle am deinem Körper. Erhöhe langsam den Druck, bis ein fester Kontakt mit der Haut, dem Fleisch des Empfängers (dir selbst oder einer anderen Person) hergestellt ist und lasse dann sanft los, wenn du den Puls oder Strom unter dem Finger gefühlt hast. Diese Reaktion ist entweder ein Zeichen von Spannung, Erschöpfung oder Offenheit. Mit der Zeit wirst du den Unterschied besser wahrnehmen können.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /3

2 DIE ANWORT

Spannung

>> Anzeichen von Spannung sind ausgesprochene Worte oder ein Ausdruck des Schmerzes. Schmerz als erstes in den äußeren Augenwinkeln bemerkt werden. Sie werden zucken und feine Krähenfüße bilden. Ein weniger subtiles Zeichen ist ein reaktiver Ruck, oder heftiges Jammern für eine extremere Spannung.

>> Wenn du die Stelle der Spannung leicht berührst, stelle sicher, dass der Empfänger (oder auch du selbst) kontinuierlich weiteratmet und mit Tönen ausdrückt, was auch immer gefühlt wird. Gib dir oder der anderen Person die Erlaubnis, sich auszudrücken, damit sie weiß, dass sie diese Ausdrücke des Schmerzes nicht versteckt werden muss. Erinnerung dich oder die Person daran, wenn nötig. Dies gilt besonders für Männer. Männer versuchen eher, den Schmerz zu verbergen, aber wenn sie einmal die Erlaubnis haben, haben sie viel mehr auszudrücken, da ihre Schmerztoleranz viel geringer ist, als die von Frauen.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /5

2 DIE ANWORT

Das Umwerben der Spannungspunkte

>> Halte die Spannungspunkte, atme genau in den Kontakt zwischen Körper und Hand/Finger, und spüre ob der Druck richtig ist. Das ist Fine-Tuning und mit der Zeit wirst du hier sehr feine Sensoren der Wahrnehmung entwickeln.

Benutze die Stimme beim Ausatmen, töne um die Spannung mit Vibration in den Stimmbändern zu lösen, sodass die Person die Lösung der Spannung selbst auslöst.

>> Warte, bis du fühlst, wie die Spannung unter deiner Berührung schmilzt. Wenn die Spannung sich nicht löst, mach an einem anderen Punkt am Körper weiter und dann kehre irgendwann zurück.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /6

ÜBUNG 6: MYOFASZIALE ENTSPANNUNG

(Selbstanwendung nur begrenzt möglich, myofaszial = Muskel-Faszien-Komplex, release = Lösung)

Diese Übung wird dir die Wichtigkeit des Dehnens zeigen. Durch die gezielte Manipulation der Faszien, die die verschiedenen Muskeln umgeben, wird die positive Spannung des Systems wiederhergestellt.

1 Mache mit einer Hand den ersten Kontakt wie bei der Entpanzerung.

Wenn der Kontakt hergestellt ist, mache mit der anderen Hand einen Kontakt an einem anderen Punkt entlang der natürlichen Linien des Körpers (d.h. dem gleichen Meridian oder myofaszialen Zug) und halte ihn fest.

2 Dehne die beiden Punkte sanft in entgegengesetzte Richtungen und halte sie fest.

3 Drehung: Während du sowohl den Kontakt als auch die Dehnung zwischen den zwei Punkten aufrecht hältst, drehe sanft einen der Finger. Halte es, und dann drehe den anderen Finger sanft in die entgegengesetzte Richtung. Dann wieder halte ca. eine bis fünf Minuten. Löse die Dehnung indem du wieder die Finger zurückdrehst und loslässt.

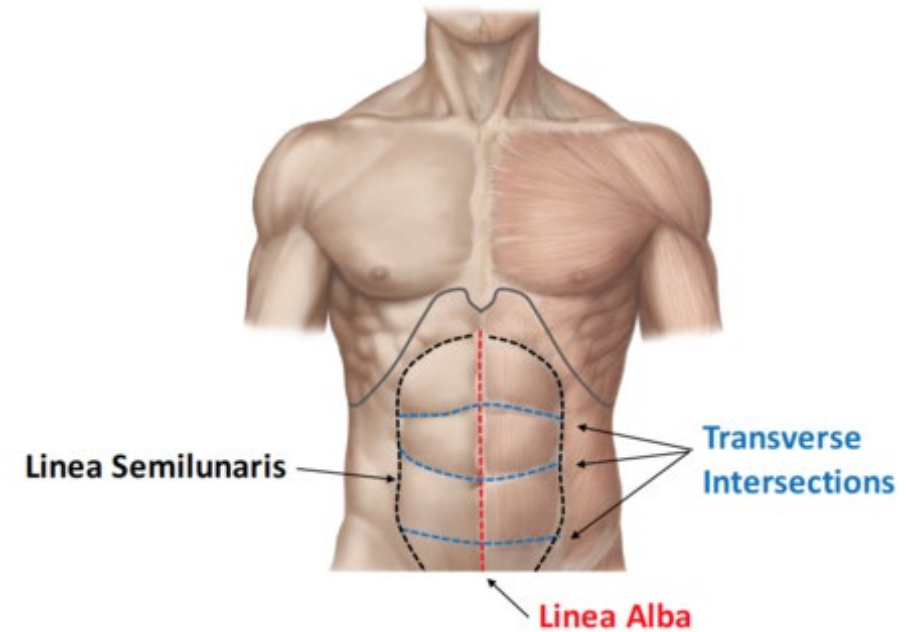
YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /7

ÜBUNG 7: RAUM HERSTELLEN AN SPANNUNGSPUNKTEN

Diese Übung zeigt dir, wie wichtig es ist, Raum zu schaffen. Zwischen den Muskeln, sowie anderen Körperstrukturen. Du entfernst Taubheit und Steifheit in deinem angespannten Körper.

1. Nimm mit deiner Handkante Kontakt zur linea semilunaris auf oder die Seite eines Fingers. Die Fingerkuppen können immer noch benutzt werden und sind besonders gut, wenn man tiefer voranschreitet, aber zu Anfang nimmst du etwas stumpfes. Sei dir bewusst, dass wenn du zu direkt und eindringlich am der Anfang bist, dass der Körper von dir oder des Empfängers sich vielleicht nicht so einfach dem Vertrauen hingibt.
2. Lass die Person oder dich selbst mit einer Einatmung gegen deinen Druck drücken und jedes Mal entspannen mit der Ausatmung.



YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /8

3. Folge mit der Ausatmung tiefer in den Körper hinein. Benutze sanfte Wackel- und Schaukelbewegungen, um mehr Platz zwischen den Muskeln zu schaffen, während du weiter fortschreitend einsinkst.
tiefer hinein.
4. Fahre fort, bis der nötige Raum und die Tiefe erreicht ist, damit sich der Körper offen und frei fühlt, und die Zeichen zeigt, wie vorher beschrieben.
5. Wiederhole es auf der anderen Seite.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /9

STÖRUNGSPUNKTE

Wenn du deine Bauchatmung, deine Stimme und diese Entpanzerungstechniken übst, solltest du keine Stellen in deinem Körper finden, an denen das Unbehagen oder das Gefühl von Blockaden immer wieder auftritt oder nie ganz verschwindet. Wenn du dich mit diesen oder anderen Punkten beschäftigst, wirst du vielleicht auch bemerken, dass bestimmte Emotionen ständig an die Oberfläche kommen oder Farben in den Sinn kommen. Du solltest wissen, dass nicht alle Blockaden rein körperlicher Natur sind, da sind auch noch emotionale, mentale und feinstoffliche, dann noch Fremdenergien und Familienthemen. Die folgenden Übungen enthalten Strategien, wie man mit diesen Problemstellen umgehen kann.

FARBEN:

Wenn du eine Farbe siehst, nimm deine freie Hand und mach eine Streichbewegung in die Richtung eines Chakras. Das Chakra wird darauf reagieren und eine Veränderung beginnt.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /9

ATMUNG

Ziehe die blockierte Energie beim Einatmen und auf die andere Seite des Körpers und beim Ausatmen schicke sie wieder zurück in die blockierte Stelle. Zusätzlich kannst du beim Ausatmen einen Ton machen. Atme ganz aus. Das kann laut sein. Wenn du es an einer anderen Person machst, atme mit und töne auch als Unterstützung mit.

ÜBUNG 8: TÖNE UND EMOTIONEN

Die Verwendung dieser Töne und ihr Ausdruck erlaubt uns wieder Balance in unsere Organe zu bringen und die mit ihnen verbundenen Emotionen zu beruhigen.

Wenn du wahrnimmst, dass ein Triggerpunkt in einem deiner Organe liegt, oder wenn eine der aufgelisteten Emotionen wiederholt auftaucht, dann atme tief in dieses Organ und atme mit dem entsprechenden Ton aus.

1 Lungen

Atme Mut, Selbst-Ermächtigung, Entschlossenheit und Vertrauen ein

Atme Traurigkeit und Depression, emotionalen Schmerz und Taubheit mit dem Klang hsssss aus.

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /10

2 Nieren

Atme Sanftmut, Ruhe und Gelassenheit ein.

Atme Ängste, Sorgen und Furcht mit dem Klang chooooo aus.

3 Leber

Atme Freundlichkeit, Großzügigkeit und Dankbarkeit ein.

Atme deine Wut und Gier aus, während du den Klang hhhhhh aussprichst.

4 Herz

Atme Liebe, Freude, Verspieltheit und Mitgefühl ein.

Atme deine Ungeduld, Hast und Apathie aus, während du den Klang haaaaaaa aussprichst.

5 Milz

Atme Offenheit, Zentriertheit, Glauben und Optimismus ein.

Atme Unausgeglichenheit, Misstrauen und Pessimismus aus, während du dich ausdrückst, mit dem Klang hoooooooo

YOGA & TRAUMA – DEARMORING BASICS

DEARMORING – DIE ENTPANZERUNG /11

6 Dreifacher Wärmer (Dein Gehirn, Herz und Damm)

Atme Mitgefühl ein.

Atme jegliche überschüssige Wärme aus deinem Gehirn, deinem Herzen und Perineum, während er den Ton sheeee stimmte.



Einen besseren Zugang zum eigenen Körper zu erhalten braucht Zeit. Nimm sie dir und übe regelmäßig ☺ Du wirst sehen, nach 2-3 Wochen kannst du schon Veränderungen wahrnehmen.

Schreibe dir nach jeder Session auf, was du wahrgenommen hast.