

Impuls-Gymnastik

Author : Spax

Date : 2. Mai 2015

Durch diese Übung ist es möglich, schnell und einfach eine Balance im eigenen Energiehaushalt zu erzeugen.

Die Übung

Die Hauptidee dieser Übung liegt darin, die Impulse deines Körpers wahrzunehmen und diesen zu folgen, ohne mit dem Tagesbewußtsein einzugreifen. Sie funktioniert daher im Stehen, Liegen oder Sitzen. Es ist gleich, ob man für diese Übung viel Platz hat (großes Zimmer, Park) oder nur wenig (eine Kammer, ein Toilettenhäuschen), ob man sie eine halbe Stunde (oder mehr) oder nur eine Minute macht: Immer wird man sich danach erfrischt fühlen und irgendwie ausgeglichener.

Stell dich entspannt hin und schließe die Augen. Spüre, welche Bewegungsimpulse dein Körper aussendet und folge diesen. Dies ist im Prinzip die gesamte Übungsbeschreibung.

Man wird spüren, ob man nun doch lieber sitzen oder liegen möchte. Man folgt einfach den Impulsen, die man spürt. Manchmal ändert sich die Position von Stehen/Liegen/Sitzen während der Übung.

Ich habe häufig den Impuls, währenddessen ein paar Töne oder Laute von mir zu geben (siehe auch Toning). Auch hierbei denkt man nicht nach, sondern läßt einfach fließen, was kommt. Zu Beginn erscheint dies vielleicht etwas ungewohnt, aber man gewöhnt sich schnell daran und vor allem: Es macht so viel Spaß!

Manchmal sind die Bewegungen sehr schnell, mal total verlangsamt, mal tänzerisch – es ist recht verschieden, was im einzelnen passiert. Manchmal „ertappt“ man sich dabei, daß man Bewegungen ausführt, die man noch nie im Leben ausgeführt hat oder auch welche von denen man glaubt, sie garnicht ausführen zu können. Laßt euch überraschen, folgt einfach den Impulsen. :-))

Sinn und Zweck

(1) Auf unbewußte Weise werden durch diese Übung die Körperenergien verschoben und neu ausgerichtet. Läßt man den körperlichen Bewegungsimpulsen freien Lauf, so tendieren sie automatisch dazu, zur größtmöglichen Harmonie zu streben. Dies ist ein einfaches Schwingungsgesetz; denn es wird wesentlich mehr Energie und Kraftaufwand benötigt, ein Ungleichgewicht (z.B. Widerstände) aufrechtzuerhalten. Läßt man den Energien ihren natürlichen Lauf, so werden sie sich immer harmonisieren.

(2) Diese Harmonisierung ist sofort spürbar in einem Gefühl des Wohlbefindens.

(3) Auf unbewußte und spielerische Art und Weise erlangt der Körper größere Geschmeidigkeit und Flexibilität und die Psyche größere Gelassenheit.

(4) Ich lerne meinen Körper besser kennen und erhalte eine wirklich schöne Demonstration, auf welcher wunderbaren Weise Körper + Geist zusammenwirken.