

Tierkräfte

Bewegungsmeditation

Durch das Visualisieren und Imitieren der mit den fünf Elementen verbundenen Tiere können wir deren Kräfte und Qualitäten in unser Bewusstsein ziehen. - "Was man sich vorstellt, das ist man."

Sei dankbar den Tieren. -
Sie sind der Ursprung Deiner Kraft.

Indianische Weisheit

Die Indianer Nordamerikas und der Hopi und Navajo-Stämme im Südwesten schmückten ihre Köpfe mit Adlerfedern oder Hörnern eines Bisons oder kleideten sich mit Bärenfellen - zum Zweck, die magischen Kräfte der Tiere auf den eigenen Körper zu übertragen. Um diese Verbindung zu verstärken, entwickelten die Indianer hypnotische Zeremonien aus Gesang und Tanz, in denen Sie die Bewegungen der Tiere nachahmten.

Vor 3.500 Jahren entwickelten die Taoisten ein besonders ausgefeiltes Modell zum Balancieren von Ungleichgewichten in den Organsystemen. Dazu beobachteten sie vorerst die typischen Bewegungsabläufe der Tiere und integrierten sie dann in Übungen, die mit viel Geschick und Ausdauer von den Chinesen auch heute noch genutzt werden, um gesund und fit zu bleiben.

Dieses uralte Wissen und die Erfahrungen können wir genauso in der kinesiologischen Balance nutzen, um Ungleichgewichte wieder ins Lot zu bringen. In der Methode "Three in One Concepts" werden die Tierkräfte-Übungen verwendet, um emotionalen Stress zu balancieren. So können sie beim Lösen von Verspannungen, Stress, Zorn und Ängstlichkeit helfen.

Bei diesen Tier-Imaginations- und Tier-Bewegungsübungen spielt die Vorstellungskraft eine wichtige Rolle. Wenn man den Körper und Geist mit dem Bild eines Tieres vereint, verhilft es zu körperlicher und psychischer Stärke. (- sagen zumindest die Taoisten). Bedenke, dass der Glaube die größte Macht besitzt. Daher kann die von dir geschaffene Bewegungsmeditation nur in dem Maß erfolgreich sein, wie du auch daran glaubst.

Dein Krafttier: Es macht Sinn, wenn ein(r) erfahrene(r) Kinesiologe(in) das Tier per Muskeltest herausfindet, das dir helfen soll, deine Energien zu balancieren. Oder du wählst intuitiv selbst ein Tier aus dem nebenstehenden 5-Elemente-Kreis.

Übung:

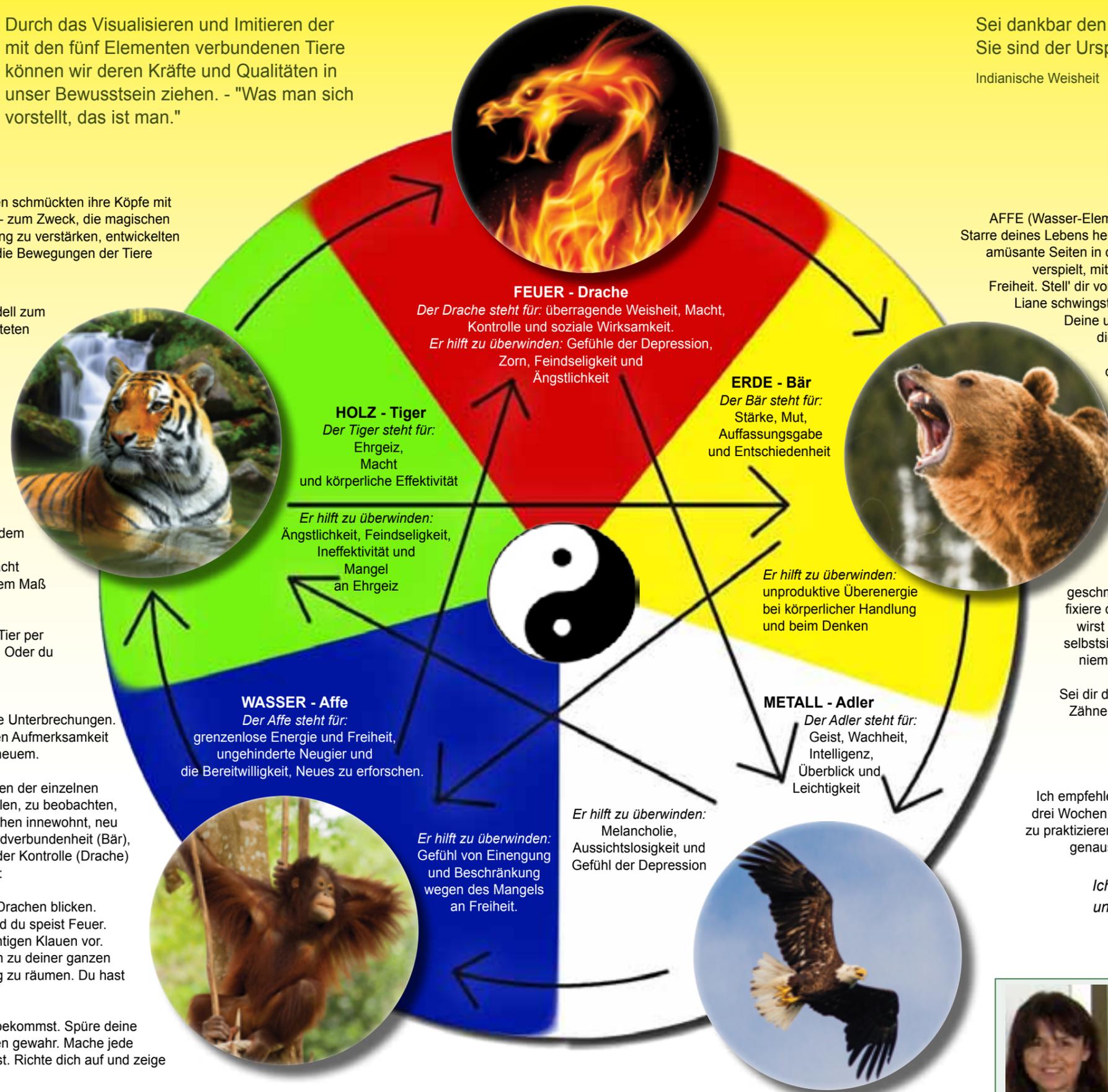
Plane für diese Übung mindestens fünf ungestörte Minuten ein. Dulde keine Unterbrechungen. Das ist wichtiger Teil des Erfolges bei diesem Prozess Sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei. Falls deine Gedanken abwandern, höre auf und beginn wieder von neuem.

Bei den Übungen werden die Bewegungsabläufe und die Ausdrucksvarianten der einzelnen Tiere nachgeahmt - die Art zu gehen, sich zu orientieren, zu jagen, zu spielen, zu beobachten, sich zu bewegen. Es gilt, die ursprüngliche „Wildheit“, die auch dem Menschen innewohnt, neu zu entdecken. Diese Lebensgefühle und die natürlichen Kräfte, wie z. B. Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Adler), Freiheit und Beweglichkeit (Affe), Mächtigkeit (Tiger) oder Kontrolle (Drache) können durch die Bewegungs-Formen erfahren werden. Ein paar Beispiele:

DRACHE (Feuer-Element): Stelle dir vor, du würdest mit den Augen eines Drachen blicken. Du BIST der Drache. - Deine Augen glühen, du öffnest deine Kiefer weit und du speist Feuer. Dein Körper ist mit smaragdgrünen Schuppen bedeckt. Stell dir deine mächtigen Klauen vor. Bewege dich windend und schlängelnd, schlage um dich. Erhebe dich dann zu deiner ganzen Größe und strecke deine Klauen aus, bereit, alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Du hast auch Flügel am Rücken. Fliege damit hoch hinaus.

BÄR (Erde-Element): Es ist Zeit, dass du dich erdest und deinen Kopf frei bekommst. Spüre deine kräftigen Beine und sei dir mit jedem Schritt des Bodens unter deinen Füßen gewahr. Mache jede Bewegung mit Bedacht, ohne Hast, ohne Eile. Sei dir deiner Stärke bewusst. Richte dich auf und zeige deine Krallen.

ADLER (Metall-Element): Während du durch den Raum gehst, stell dir vor, wie entspannt und sanft du über den Dingen schwebst. Mit deinen wachen Augen kannst du dir einen guten Überblick verschaffen. Schau dir die Dinge in deiner Umgebung ganz genau an: die Farben, die Formen, die Schattierungen. Es entgeht dir nichts.



FEUER - Drache

Der Drache steht für: überragende Weisheit, Macht, Kontrolle und soziale Wirksamkeit.
Er hilft zu überwinden: Gefühle der Depression, Zorn, Feindseligkeit und Ängstlichkeit

HOLZ - Tiger

Der Tiger steht für: Ehrgeiz, Macht und körperliche Effektivität

Er hilft zu überwinden: Ängstlichkeit, Feindseligkeit, Ineffektivität und Mangel an Ehrgeiz

ERDE - Bär

Der Bär steht für: Stärke, Mut, Auffassungsgabe und Entschiedenheit

Er hilft zu überwinden: unproduktive Überenergie bei körperlicher Handlung und beim Denken

METALL - Adler

Der Adler steht für: Geist, Wachheit, Intelligenz, Überblick und Leichtigkeit

Er hilft zu überwinden: Melancholie, Aussichtslosigkeit und Gefühl der Depression

WASSER - Affe

Der Affe steht für: grenzenlose Energie und Freiheit, ungehinderte Neugier und die Bereitwilligkeit, Neues zu erforschen.

Er hilft zu überwinden: Gefühl von Einengung und Beschränkung wegen des Mangels an Freiheit.

AFFE (Wasser-Element): Es wird Zeit, aus der Starre deines Lebens herauszufinden. Es gibt auch amüsante Seiten in deinem Dasein. Ein Affe ist verspielt, mit ungezügelter Energie und Freiheit. Stell' dir vor, wie du dich von Liane zu Liane schwingst und dabei viel Spaß hast. Deine ungehemmt Neugier bringt dich dazu, alles anzufassen. Springe herum, schüttele dich, kratze dich, schwinde deine Arme. Werde zum Affen!

TIGER (Holz-Element): Du lernst, deine Energie zu bündeln. Bewege dich langsam, klar und zielgerichtet auf das zu, was du willst. Es gibt keinen Grund zur Eile. Dir muss klar sein, was du möchtest. Bewege dich geschmeidig auf allen Vieren und fixiere dein Objekt, das du fangen wirst. Bewege dich langsam und selbstsicher darauf zu. Nichts und niemand kann dich stören, dein Ziel zu erreichen. Sei dir deiner Krallen und scharfen Zähne bewusst. Du darfst sie zur Verteidigung einsetzen.

Ich empfehle die Übungen mindestens drei Wochen lang täglich 2 x oder öfter zu praktizieren. Sie sind für Erwachsene genauso geeignet wie für Kinder.

Ich wünsche dir viel Erfolg und tierisches Vergnügen!



Ulrike Icha
Kinesiologie
Ortho-Bionomy
Dunkelfeldmikroskopie
Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
www.easy.or.at

Bildquellen: • Drache: © dvarg - Fotolia.com • Bär: © seread - Fotolia.com • Adler: © benjaminjk - Fotolia.com
• Affe: © zulman - Fotolia.com • Tiger: © vencav - Fotolia.com • 5-Elemente: © imaginando - Fotolia.com
Textquellen: Body,Circuits, Pain and Understanding - Gordon Stokes und Daniel Whiteside