

Haltung



Aufgrund unserer Lebensgeschichte haben wir bestimmte Überzeugungen über das Leben gewonnen.

Diese psychischen Haltungen gehen mit unseren körperlichen Haltungen einher, im Körper manifestiert sich dies als unsere „geronnene Lebensgeschichte“.

Diese körperlichen Haltungen ändern sich in der Regel nicht oder nur in geringem Umfang, wenn wir nicht bewusst daran arbeiten.

Heutzutage gibt es eine ganze Reihe von Methoden der Körperarbeit, die uns diese unsere körperlichen Haltungen bewusst machen.

Der erste Schritt zur Veränderung unserer Haltungen ist die Bewusstwerdung:

„Wie bin ich in der Welt?“

„Wie halte und ver-halte ich mich?“

„Was halte ich gegebenenfalls aus?“

Meiner Erfahrung nach können wir sehr wohl Einfluss nehmen auf unsere Haltungen, in dem wir verstehen lernen, wie wir uns halten, indem wir atmen und mit Berührung, Massage und Bewegung experimentieren.

So stellen wir unser eigenes körperliches Konzept in Frage und eröffnen uns selber die Möglichkeit, uns neu zu definieren, neu auszurichten.

Kontakt: Jan Keim, Körpertherapeut, Bonn-Oberkassel, 0228 5388078, www.jankeim.de