**Folie1**

**Was ist achtsame Körperwahrnehmung?**

von Isabelle Spalinger

erarbeitet aus Texten von

Silvia Wiesmann und Thea Rytz

**Folie 2**

**bei jedem Klicken kommt ein Foto**

-unser Alltag kann herausfordernd sein

-manchmal erleben wir ihn als Dauerlauf

-unsere Rollen: zu unseren Eltern, nahen Beziehungen, im Beruf

-unsere Tätigkeiten sind herausfordernd

-Wirtschaft, Bildung, Mobilität, Kommunikation sind unüberblickbar gross geworden

-die Werbung, die Medien wecken Bedürfnisse:

was wir haben sollen, wie wir sein und aussehen sollen, um glücklich zu sein

**Folie** 3

die Auswirkungen von unserem Lebensstil

-Zeit und Leistungsdruck.......

-bewirkt, dass wir aus unserem Zentrum geraten

-wir reagieren nicht mehr aus unserer Mitte

-wir werde in einem schnellen Tempo gedreht, an den Aussenrand des Rades

-wir alle haben individuell Nährendes.........

-Achtsame Körperwahrnehmung können wir als Anker in unserem vielseitigen Leben integrieren, um aus unserem Zentrum heraus, dem heutigen Tempo begegnen zu können

-oder wir können AKöwa als Therapie einsetzen

**Folie** 4

Wenn wir uns von unserem Körper abwenden, entfernen wir uns gleichzeitig von allen Empfindungen und Gefühlen.

Wir sind nicht mehr mit uns in Berührung.

Dies kann zu ................ führen.

**Folie** 5

In AKöWa liegen Gedanken, Gefühle sowie kö Empfindungen auf gleicher Ebene

Dieses Schema von Thea Rytz zeigt mit der Dreier8 den Gegensatz zu anderen Menschenbildern, wo der Kopf dominiert

- Oszilierende Aufmerksamkeit=Wechselwirkung

-zBsp. Innen: Sie denken über etwas nach, was ich sage (Essstörungen)

 sie fühlen sich berührt, werden traurig

 nehmen schnellere Atembewegung wahr

zBsp Aussen: Sie hören ihre Nachbarin husten oder die Vögel pfeifen usw

**Folie** 6

-in AKöWa lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick

-wenn wir ein Kleinkind beobachten, wie es seine Umgebung erkundet,

-erkennen wir , was mit Gegenwärtigkeit und Präsenz gemeint ist

**Folie** 7

drei versch. Übungsmöglichkeiten für erlernen und integrieren von AKöWa

1 in Übungssituationen

Zeit und Raum nehmen

Atemmeditation: gedanken kommen lassen

mit freundlicher Disziplin auf Atembewegung achten im Moment

2 Achtsame Wahrnehmung im Alltag

3 setzt voraus, dass wir es schon vorher angewendet haben

eigenes Bsp. im letzten Moment Präsentation aufladen

Stress Zug verpassen

**Folie** 8

im vorherigen Bsp meine Gefühle und Gedanken getobt

Schale: Symbol f kö Empfindungen

 ruht in der Gegenwart

 behält den Bezug zur konkreten Umgebung

mit Verbindung schaffen zu kö. Empfindungen

wie Bleistift in der Hand

Kontakt zum Boden

schnelle Atembewegung wahrnehmen werden meine Gefühle und Gedanken im Augenblick gehalten, begrenzt, leichter zu tragen

ich hatte den Stress immer noch, war aber nicht mehr überwältigend, schneller vorbei

**Folie** 9

-Diese Haltung übe ich in Achtsamkeitsübungen und im Alltag

-in der Therapie als Möglichkeit dem Klienten anbieten

während der Körperbehandlung (Polarity),

leite Übungen an, um AKöWa als Ressource zu entdecken, Anker, und als Prozessbegleitung

Abschnitt 1: Wahlmöglichkeit, kein Verurteilen

Abschnitt 2: Gegensatz Lebendigkeit/den eigenen Abgründen zuwenden

Angst, Verzweiflung, Schmerz

nicht Genuss und Entspannung

ein Buch lesen genügt nicht

immer wieder dran gehen, lässt es zur Haltung werden

**Folie** 10

AKöWa begünstigt

Seite 11

ist mein Logo

Seite 12

habe ich nicht präsentiert