

KörperIntelligenz – Erfahrungs-Seminar

K.I. steht für **KörperIntelligenz**, die eigene, uns allen innewohnende Weisheit um die natürliche Ganzheit unseres gesamten Wesens. Die Ursprünge unseres Seins sind tief in den Zellen unseres Körpers zu finden. Nach alter hawaiianischer Anschauung ist unser Körper eine lebendige, atmende, lichterfüllte Intelligenz, die weit über den bewussten Verstand hinausgeht. KörperIntelligenz zeigt uns Wege auf, wie wir wieder Zugang zu dieser inneren Weisheit finden können - energetisch und physisch die Wege öffnen.

Im Laufe des Lebens eignen wir uns verschiedene Prägungen und Muster an, die diese Weisheit unterdrücken und blockieren, um den Erwartungen unserer Umwelt zu entsprechen. Wir machen uns klein, hart, verbiegen uns, bauen Schutzhüllen und Pufferzonen auf und schneiden uns so von unserer eigenen Lebendigkeit und Lebensfreude ab. Im Resonanzfeld der **K.I.-Erfahrung** werden wir uns dieser einschränkenden Muster aktiv bewusst, erkunden spielerisch alternative und einfachere, leichtere Handlungsfreiräume und können uns dadurch von vielen dieser alten Muster lösen.

In den meisten Kampfkünsten, Bewegungs- und Energiearbeitssystemen lernt man, über äussere Formen und Techniken Energie zu entwickeln und zu kultivieren. Im K.I. geht der Weg von Innen nach Außen. Die äußere Form folgt dem was wir innerlich an Energiefluß zulassen.

In der K.I.-Arbeit lernen wir auch unseren natürlichen Energiefluß wieder zu spüren. Wenn wir das was dabei passiert annehmen und frei laufen lassen, kann die Energie ihre dem Moment entsprechende Form durch Körper und Bewegung ausdrücken. Die ‚richtige‘ Form entsteht so von selbst aus dem Innen heraus. Was gleichzeitig auch dazu führt, dass der Körper intensiv zur Selbstheilung angeregt wird.

Zu Beginn geht das Spüren noch stark über physische Übungen und die körperliche Wahrnehmung.

Im fortgeschrittenen Bereich gehen wir dann mehr und mehr auf die feinstoffliche Wahrnehmung der Energie und deren Anwendung in verschiedensten Alltagsbereichen ein.