

Unseren Körper bewusst bewohnen

Erst wenn wir unseres Körpers, seiner Haltungen und Bewegungen, seiner Orientierung im Raum und seiner inneren Zustände wieder bewusst werden, können wir diesen Zustand von Leichtigkeit, Beweglichkeit und „Bei uns sein“ erreichen, der Grundlage für ein erfülltes und glückliches Leben ist. Dies ist kein unerreichbares Ziel sondern unser aller menschliches Geburtsrecht. Unabhängig von unserem Alter und unserer persönlichen Verfassung ist es wahrhaft wert, dafür Zeit und Aufmerksamkeit zu verwenden. Die erreichbaren Veränderungen sind zumeist verblüffend.

Zu meiner ganzheitlichen Körpertherapie gibt es dazu ca. 40-minütige Audiolektionen (auf CD oder als von meiner Website herunterladbare MP3-Dateien) mit Gewahrseins- und Bewegungsübungen. Diese Übungen sind speziell abgestimmt auf die Arbeit in den einzelnen Sitzungen und dienen der dauerhaften Integration der neu erworbenen Strukturveränderungen in das Nervensystem und das Körperselbstbild meiner Klienten und Klientinnen. Diese Übungslektionen sind sehr wichtig, um die gesamte Körpertherapie für Sie erfolgreich und ihre Wirkungen dauerhaft zu machen. Der durch die Körpertherapiesitzungen geöffnete Raum erweiterter Beweglichkeit und Körperbewusstheit bleibt Ihnen nur erhalten, wenn Sie ihn besetzen und zu Ihrem Lebensraum machen. Natürlich können Sie diese Audiolektionen auch nach Abschluss Ihrer Körpertherapie jederzeit durchführen.

Inhaltsstruktur der Audiolektionen

Lektion 1	Die Atemkapazität erhöhen, den Körper strecken	(41:02)
[1.1]	Körpergewahrsein entwickeln	(09:31)
[1.2]	Die Körperseiten verlängern	(11:06)
[1.3]	Anspannung und Entspannung üben	(09:25)
[1.4]	Die Körperdiagonale verlängern	(10:59)
Lektion 2	Die Füße befreien, Schultern und Nacken lösen	(37:32)
[2.1]	Die Füße aufwecken	(15:33)
[2.2]	Ida Rolf's Fußübung	(06:01)
[2.3]	Die Arme rollen lassen	(04:35)
[2.4]	Ida Rolf's Schulterübung	(11:20)
Lektion 3	Schultern und Hüften beweglicher machen	(44:03)
[3.1]	Beckenrollen	(02:17)
[3.2]	Die rechte Körperseite befreien	(22:38)
[3.3]	Die linke Körperseite befreien	(16:32)
[3.4]	Den Schultergürtel ausgleichen	(02:36)
Lektion 4	Das Becken beweglicher machen	(39:04)
[4.1]	Die Beckenuhr	(31:52)
[4.2]	Das befreite Becken erfahren	(07:12)

Lektion 5	Das Becken vom Brustkorb lösen	(38:57)
[5.1]	Das Becken vom Brustkorb lösen 1	(14:15)
[5.2]	Die Wirbelsäule beweglicher machen	(13:32)
[5.3]	Rückenrollen und Beckenrollen	(11:09)
Lektion 6	Das Becken weiter vom Brustkorb lösen	(38:50)
[6.1]	Das Becken vom Brustkorb lösen 2	(29:48)
[6.2]	Rückenrollen und Beckenrollen	(09:02)
Lektion 7	Den Kopf neu positionieren, den Kiefer lösen	(42:28)
[7.1]	Die rechte Schulter befreien	(07:39)
[7.2]	Die linke Schulter befreien	(08:46)
[7.3]	Den Hals beweglicher machen	(07:03)
[7.4]	Spannungen im Gesicht lösen	(10:20)
[7.5]	Kieferkreisen, Beckenrollen	(08:39)
Lektion 8	Schulter und Hüfte verbinden	(38:50)
[8.1]	Rechte Schulter und Hüfte verbinden	(15:19)
[8.2]	Linke Schulter und Hüfte verbinden	(10:03)
[8.3]	Der Tanz von Schulter und Hüfte	(13:27)
Lektion 9	Das Becken vom Schultergürtel lösen	(42:03)
[9.1]	Den Beckengürtel befreien	(08:15)
[9.2]	Das Becken von den Schultern lösen 1	(10:41)
[9.3]	Das Becken von den Schultern lösen 2	(11:34)
[9.4]	Die Wirbelsäule beweglich machen	(11:31)
Lektion 10	Die verwandelnde Kraft der Vorstellung	(34:29)
[10.1]	Die Augen-Kopf-Schulter Übung links	(19:34)
[10.2]	Die "mentale Übertragung" nach rechts	(14:54)

Bertram Wohak, Dipl.Phys. und Heilpraktiker

Körpertherapeut mit privater Praxis in München. Gründer und Trainingsleiter des Aikidodojos „Aikikan-Biberkor“ bei Starnberg.

● **Praxis für ganzheitliche Körpertherapie**

Winthirstr. 12 Rgb./1.Stock
80639 München-Neuhausen

So erreichen Sie mich:

Tel+Fax: 089 – 54 78 15 12

Mobil: 0175 – 20 72 807

Email: BertramWohak@aol.com