

Bewusstsein fließt

Moment für Moment

Wie BREEMA® uns unterstützt, wach im gegenwärtigen Moment zu sein

von Cornelia Weiß



Wer liebt es nicht, im Fluss zu sein, im Flow. Alles gelingt, die Dinge fallen wie von selbst an ihren passenden Platz. Da ist Bewegung und Entwicklung in Leichtigkeit und Freude. Ein kreativer Prozess.

Aber, mal ehrlich, in welchem Menschenleben ist dieser Zustand die Norm? Die Realität, in der die meisten von uns leben, ist doch eher, dass wir ständig mit Veränderungen im außen konfrontiert sind, die uns immer wieder aufs Neue herausfordern. Dass die Bedingungen nicht immer so sind, wie wir sie gerne hätten, dass wir uns nicht so verhalten, wie wir es eigentlich für gut und richtig halten, sondern dass wir uns mit unseren konditionierten Persönlichkeitszügen immer wieder im Wege stehen, Unfrieden schaffen, Verwirrung, Imbalancen in unseren Gedanken, Gefühlen, im Körper, in unseren Beziehungen.

Sind wir nicht ständig damit beschäftigt zu

versuchen, Vergangenes in Ordnung zu bringen oder, wenn es schön war, es festhalten oder wieder herstellen zu wollen? Also irgendwie positiv auf die Zukunft einzuwirken, die oft genug als beängstigendes Bild voller Unsicherheiten oder Gefahren vor uns steht? Oder als Phantasie, in die wir all unsere Sehnsüchte projizieren, das Glück, das wir im außen suchen – und doch nie finden, jedenfalls nicht dauerhaft?

Nun, sich dieses Zustands bewusst zu werden, ist schon mal ein großer Schritt. Und die Erkenntnis: Solange ich mich mit meinen Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhalte, solange ich mich überhaupt nur in meinen Gedanken aufhalte, die unablässig und automatisch wie von einem Tonband abspulen, kann ich nicht viel tun.

Wir leben in einer segensreichen Zeit. Was früher wohl ein Geheimwissen war, ist nun allen zugänglich. Wenn wir aus Gnade heraus, und die kommt oft durch Schicksalsschläge oder durch harte Zeiten im Leben, offen genug sind, wirklich zu hören: Es geht um diesen Moment! Jetzt findet dein Leben statt, und jetzt kannst du auch bewusste Schritte tun.

Es gibt heute viel Unterstützung für uns, diese Erkenntnis in praktisches Handeln umzusetzen, viele Methoden und Wege. Der Weg, der hier vorgestellt werden soll, ist die BREEMA®-Körperarbeit.

BREEMA steht für Being, Right now, Everywhere, Every Moment, Myself, Actually

(genau jetzt, überall, jeden Moment wirklich ich selbst sein). Breema ist die Aktivität des Körpers, wenn ich präsent bin. Wenn ich wirklich mit ganzer Beteiligung den gegenwärtigen Moment erlebe, dann arbeiten Körper, Verstand und Gefühle in Harmonie zusammen. Das ermöglicht mir eine neue frische Sicht auf mich selbst und auf das Leben und dadurch auch eine neue Haltung im Umgang mit mir und mit anderen. Ich erfahre in wachen Momenten, bekomme einen ersten Geschmack davon, was unser eigentliches Potential als Mensch ist.

In Breema wird diese Erfahrung durch die neun Prinzipien der Harmonie ausgedrückt, also etwa in Einziger Moment – Einzige Aktivität, Gegenseitige Unterstützung, Keine Beurteilung, Keine Kraftanwendung, Keine Eile – Keine Unterbrechung. Die Breema-Körperarbeit ist ein wunderbares Übungsfeld, um genau das zu praktizieren. Denn im entspannten körperlichen Austausch mit einem anderen Menschen zu sein, in annehmender und absichtsloser Atmosphäre, das ist für beide, den, der Breema praktiziert, und den, der Breema bekommt, eine große Unterstützung. Ganz in Frieden mit sich selbst zu sein und dadurch auch ganz in Frieden mit dem, was gerade ist. Genau das wünschen sich doch viele von uns!

Das Ziel der Breema-Körperarbeit ist es also, in eine unmittelbare und darin wertfreie

BREEMA DIE NEUN PRINZIPIEN DER HARMONIE

**KÖRPER BEQUEM
NICHTS EXTRA
SANFTHEIT UND BESTIMMTHEIT
GANZE BETEILIGUNG
GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG
KEINE BEURTEILUNG
KEINE EILE – KEINE UNTERBRECHUNG
EINZIGER MOMENT – EINZIGE AKTIVITÄT
KEINE KRAFTANSTRENGUNG**

Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu gelangen. Sie wird bekleidet auf weichen Teppichen durchgeführt. Die Bewegungen und Berührungen, die aus sanftem Lehnen, Dehnen, Halten, Wiegen, Klopfen und Streichen bestehen, folgen einer klaren vorgegebenen Struktur, die beide, den Praktizierenden und den Empfangenden auf allen Ebenen des Daseins unterstützt. Es gibt darin weder Diagnose noch Therapieabsichten, denn auf einer tieferen Ebene sind beide, Praktizierender und Empfangender/Klient, ja völlig in Ordnung. Wir können das nur aus unserem Alltagsbewusstsein heraus nicht sehen. Der Fokus des Praktizierenden liegt daher auf der eigenen momentanen Erfahrung, unterstützt durch die Arbeit mit den Breema-Prinzipien: Wie kann ich es mir noch besser einrichten, so dass ich mich in meinem Körper und in dieser Begegnung wirklich wohl fühle? Wo erlebe ich Angestrengtsein, oft ausgelöst durch das Urteilen über mich oder andere oder durch den Wunsch, es gut und richtig machen zu wollen? Was kann ich tun, um diesen Moment als frei von Urteilen und von Kraftanwendung zu erleben, um noch vollständiger beteiligt zu sein und darin Leichtigkeit zu erleben und die tiefe stille Freude des Einverstandenseins mit dem, was sich zeigt?

Der erste Schritt, den Breema uns immer und immer wieder zu gehen lehrt, ist der, die Aufmerksamkeit des Geistes zum Körper zu bringen, zu der Tatsache, dass da ein Körper ist, der atmet, der Gewicht am Boden hat. Gelingt es uns, unsere Aufmerksamkeit lange genug bei der Verbundenheit von Körper und Geist zu halten, gesellt sich auch unser Gefühl, erfahrbar als unterstützende Energie, hinzu. Wir erleben uns als in uns geeint und erfahren darin eine andere Qualität von Bewusstsein, ein Bewusstsein, das frei ist von den Konditionierungen und Einengungen unserer Persönlichkeit, unserer Geschichte. Ein waches Bewusstsein, das uns ganz tief in unserem Herzen berührt und uns erfahren lässt, wirklich in uns selbst zu Hause zu sein; nicht getrennt, sondern in Harmonie mit dem Dasein.

Neben der Breema-Partnerarbeit, die in Einzelsessions erfahren werden kann, gibt es die Selbst Breema-Übungen, die es uns noch leichter machen, die Arbeit mit den Breema-Prinzipien wirklich in den Alltag zu bringen. Beides wird in Breema-Seminaren vermittelt.

„Bewusstsein fließt von Moment zu Moment“ ist der Name einer Sequenz aus der Breema-Körperarbeit. Egal, welches Chaos in meinem Leben gerade herrscht, egal, wie verwirrt mein Verstand ist, wie aufgewühlt meine Gefühle, wie krank mein Körper – ich kann in jedem Moment zu der Erfahrung kommen, dass ich in Wirklichkeit nicht getrennt bin vom Fluss des Lebens. Denn ich selbst bin ja Leben. Ich sehe mich vielleicht nur als einen Tropfen Wasser, der hin und hergeworfen ist, der um seine Identität als selbständiger einzigartiger Tropfen bangt, der sich als getrennt von allen anderen Tropfen erlebt und dadurch sein Leiden schafft. Aber in Momenten der Präsenz

kann ich erfahren, dass ich zuallererst Wasser bin, Wasser des Lebensflusses und damit der Lebensfluss, das Bewusstsein selbst.

Im gegenwärtigen Moment ist alles da, ist alles gegeben. Ich brauche mich nur für diese Erfahrung zu öffnen. Wenn ich eine Selbst Breema-Übung mache oder eine Breema-Session gebe oder bekomme, oder wenn ich ganz verbunden bin mit einer alltäglichen Aktivität meines Körpers wie Teekochen, Zähneputzen, Treppensteigen, dann wird das für mich zu einer unmittelbaren Erfahrung meines Daseins, die mein Vertrauen in meine wahre Natur stärkt. Und dieses Vertrauen hilft mir, immer und immer wieder einen aktiven Schritt zu tun, um in diese Erfahrung des inneren Friedens, der unberührt und unbeschadet ist von allen Ereignissen des Lebens, zurückzukehren. Moment für Moment, und immer nur im gegenwärtigen Moment

BREEMA® -Die Kunst präsent zu sein

Offener Abend und Tagesseminar 23.-24.6.2017 in Hamburg



Durch die wohltuende Breema Körperarbeit in den Fluss des Lebens kommen - von Moment zu Moment. Der Geist wird ruhig und klar, die Gefühle werden still und der Körper relaxt wunderbar. Leben berührt Leben.

Leicht zu erlernende und mühelose Partnerarbeit und Selbst Breema Übungen.

Besonderer Gast: Jon Schreiber, Direktor des Breema Center in Kalifornien: www.breema.com

Freitag, 23. Juni 18:30-20:30 (kostenlos)

Samstag, 24. Juni 10:00-18:00 (98 €)

Erika-Klütz-Schule (Theatertanz & Tanzpädagogik)

Infos und Anmeldung:

Cornelia Weiß (Kosel): 04354-8098609

cornelia_weiss@hotmail.com

Charlana Iris Lenz (Hamburg): 0177-5538533

Oder gönnen Sie sich eine Breema-Session!