



Wir begrüßen Sie herzlich zum vierten Teil “Selbstfürsorge” unseres Gesundheits-Newsletters.

Heute sprechen wir darüber, wie Sie in Ihrem Alltag auf einfache und leichte Art und Weise eine hohe Kunst der Achtsamkeit praktizieren können.

Dabei geht es um das sogenannte Flow-Erleben, das aktuell hinsichtlich seines positiven Effekts auf unsere Gesundheit u.a. von der Universität Dresden untersucht wird, die ihn wie folgt beschreibt:

„Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum. Du denkst an nichts anderes: Du bist total in Deinem Tun absorbiert... Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst dich entspannt, angenehm und energievoll.”*

Dabei liegt die Motivation dieser Flow-Handlungen allein in der Freude des Handelns, ohne dabei etwas zu erwarten. Es ist die Verschmelzung von Selbst und Tätigkeit, das “Erkennen, dass man ein einziges Fließen ist. Der Zweck dieses Fließens ist, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im Flow zu bleiben.”*

Unser Gesundheitstipp an Sie: Tun Sie ganz bewusst etwas für mindestens 30 Minuten aus keinem anderen Grund als die Freude an diesem Tun.

Unsere TCM Praxis beschäftigt sich bereits viele Jahre damit, wie Sie diese Achtsamkeitspraxis in Ihren Alltag integrieren können und hat dafür die Methode der Selbstfürsorge durch Körperspüren entwickelt.

Auch wenn Sie nicht immer tun können, was Ihnen Freude bereitet, können Sie sich achtsam im Jetzt spüren, indem Sie sich bei Ihren Tätigkeiten auf Ihren Körper konzentrieren und Ihren Geist dabei zur Ruhe bringen, sich entspannen und eine tiefe Verbundenheit zu sich selbst und Ihrer Umgebung herstellen.

Das Körperspüren bringt Sie in direktem Kontakt zu sich selbst und bringt Ihren Körper und Geist in Einklang. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Freude daran zu empfinden, Ihren Körper zu spüren! Vielleicht haben Sie Schmerzen oder fühlen sich nicht ganz wohl in Ihrem Körper, aber Ihr Körper will von Ihnen beachtet werden und Ihnen dafür danken.

Sie können zum Beispiel einen Spaziergang in der schönen Natur machen. Fühlen Sie dabei ganz bewusst Ihre Füße und jeden Schritt, den Sie gehen. Fühlen Sie ganz bewusst die frische und duftende Luft, die Sie einatmen und die natürliche Verbundenheit mit der Umgebung. Fühlen Sie in Ihren Körper hinein und lassen Sie störende Gedanken ziehen wie die Wolken am Himmel.

Wenn Sie gerade keinen Spaziergang machen, können Sie auch einfach etwas tun, was Ihnen Freude bereitet und sich selbst dabei beobachten. Beobachten Sie die positiven Gefühle und die Signale Ihres Körpers und spüren Sie in das Gefühl tiefer Erfüllung hinein und denken Sie sich: *“Ich bin alles, was ich brauche.”*

Warum sollten wir immer nur etwas tun, um etwas dafür zu bekommen, wenn das, was wir eigentlich wollen, in jedem Augenblick schon darauf wartet, von uns erkannt zu werden: die Freude am Leben.

Entspannen Sie Ihren Körper und Geist und fahren Sie Ihr Nervensystem herunter; erleben Sie das Leben aus einer neuen Perspektive und lernen Sie neue Methoden und Techniken kennen, um Stress entgegenzuwirken.

Nehmen Sie sich mein Buch zur Hand, dort haben Sie zahlreiche Übungen für das Körperspüren in Ihrem Alltag.

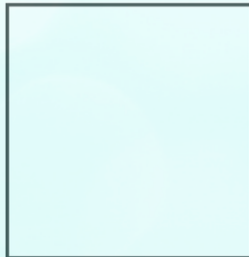
Folgend möchte ich Ihnen dazu zwei Seiten aus meinem aktuellen Tagebuch schenken, mit der Sie jeden Tag das Leben im Jetzt üben können:

DEINE KÖRPERWAHRNEHMUNG

SPÜRE TÄGLICH IN DEINEN KÖRPER HINEIN UND SCHREIBE AUF, WAS
DU IN DEINEN VERSCHIEDENEN KÖRPERTEILEN WAHRNIMMST.

Datum:

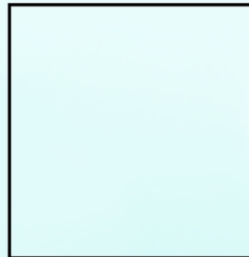
RÜCKEN



BAUCH



KOPF



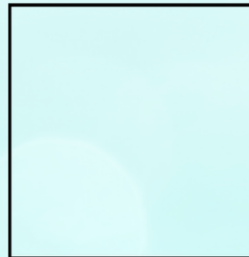
SCHULTERN



HÄNDE & ARME



FÜSSE



KÖRPERSPÜR- ÜBUNGEN

HIER ERHÄLST DU
ANLEITUNGEN ZUM
KÖRPERSPÜREN:



BEINE & GESÄSS



NOTIZEN

DEIN KÖRPER IST DER TEMPEL DEINER SEELE

MEHR DAZU AUF SEITE 48 IM BUCH "SELBSTFÜRSORGE..."

KÖRPERSPÜREN

DATUM:

VERSPANNUNG

ÜBUNG



WELCHE GEDANKEN UND GEFÜHLE KOMMEN IN MIR HOCH,
WENN ICH IN MEINE VERSPANNUNGEN HINEINFÜHLE:

WIE FÜHLE ICH MICH, NACHDEM ICH EINE ÜBUNG
DAZU GEMACHT HABE:

MEHR DAZU AUF SEITE 126 IM BUCH "SELBSTFÜRSORGE..."

Hier können Sie das Tagebuch erwerben:

<https://www.amazon.de/Dein-Tagebuch-begleitet-dich-Achtsamkeits-Tagebuch/dp/B0D4VP3YZK>

Wenn Sie weitere Fragen zum Flow-Erleben haben oder mehr über das Körperspüren wissen wollen, um mit Ihren gesundheitlichen Beschwerden optimal umzugehen, melden Sie sich einfach direkt bei uns!

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

***Quellen:**

https://tu-dresden.de/mn/psychologie/ipep/lehrlern/ressourcen/dateien/lehre/lehramt/lehrveranstaltung/en/motivationsfoerderung/folder-2011-11-01-8121459277/e_Flow.pdf?lang=de