

Die 5 Prinzipien (Elemente) der Ausweitung zur Integration

I. Unterdrückung - wie geht das?

“Alles Übel” beginnt mit der Unterdrückung der sogenannten negativen Gefühle.

Dafür sorgen viele Faktoren, insbes. unser kulturell geprägtes Verständnis im Umgang mit den sogenannten negativen Gefühlen wie **Wut, Angst, Scham und Trauer**, der Umgang mit unserem sog. “Ego” u.v.m. Wir wollen dieses oder jenes Gefühl nicht haben, wollen uns “gut fühlen”. Wir machen das Gefühl schlecht, werten es ab, wollen es nicht. Wir kennen nicht den Wert und die positive Kraft dieses Gefühls. Anstatt die positiven Aspekte, die Kraft des Gefühls, zu **integrieren (4)**, packen wir es deshalb erstmal auf die Seite - wir unterdrücken es.

So beginnen wir unbewusst diesem Gefühl, diesem Zustand, die **Aufmerksamkeit zu entziehen (3)**, **drumherum anzuspinnen (2)**, **den Atem zu reduzieren (1)** und die **gesamte Situation mit dem Verstand zu kontrollieren (5)**.

Das kostet nicht nur viel Energie, sondern führt unweigerlich auf die Dauer zu einem angespannten, gestressten und in seiner Genussfähigkeit sehr eingeschränkten Lebensgefühl.

Auf lange Sicht kann dies zu Burnout oder (chronischen) Krankheiten führen.

II. Die 5 Elemente (Prinzipien) zur Ausweitung

Die integrative Atmung basiert auf den 5 Prinzipien (Elementen) der Ausweitung zur Integration. Die Ausweitung im Rahmen dieser 5 Elemente ist eine konkret zu erlernende Technik mit unmittelbar spürbaren Resultaten. Dabei liegt der Fokus auf der **Ausweitung im Wohlgefühl über eine empfindende Wahrnehmung**. Diese empfindende Wahrnehmung wird als Hebel, oder besser, als Verständnisquelle für alle weiteren Schritte genutzt.

Die 5 Elemente (Prinzipien)

1. Ausweitung der Atmung
2. Entspannung
3. Aufmerksamkeit
4. Integration
5. Akzeptieren was ist

1. Atem ausweiten

- Meine Ein- und Ausatmung ist ohne Anhalten miteinander verbunden.
- Meine Einatmung ist aktiv und die Ausatmung ist passiv.

2. Entspannung

- Entspannung von allem was ich jetzt schon entspannen kann (insbes. Muskeln, bis auf diejenigen die ich zum Einatmen brauche).
- Ich entspanne da, wo ich schon entspannen kann.

3. Aufmerksamkeit

- Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit dahin, wo ich am meisten spüre.
- Ich versuche alle Veränderungen in jedem Moment wahrzunehmen.

4. Integration

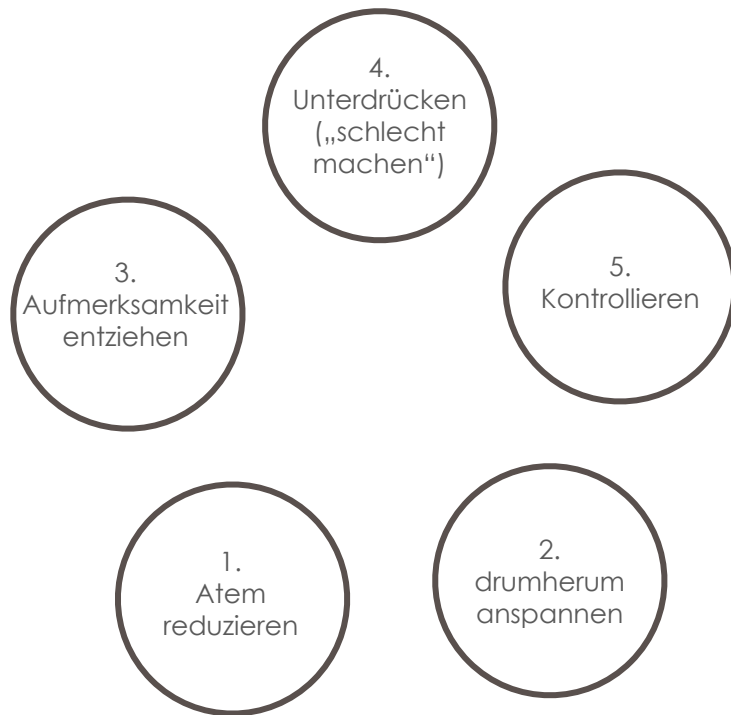
- Ich kann alle Gefühle willkommen heißen.
- Ich lerne meinen Blickwinkel auf das Geschehen zu wechseln.

5. Akzeptieren was ist

- Ich bin bereit die Sitzung so sein zu lassen, wie sie ist, statt darauf zu bestehen, dass sie so sein muss, wie sie sein sollte.
- Dabei bleiben meine inneren Vorgänge (Empfindungen, Gefühle, Wohlgefühl, Schmerzen) im Fokus.

Herleitung der 5 Elemente (Prinzipien)

I. Unterdrückung - Wie geht das?



II. Die 5 Elemente (Prinzipien) zur Ausweitung

