



Schütteln



Schütteln ist einfach in der Ausführung, kostengünstig und überraschend heilsam in der Wirkung. Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit verschiedenen Körperarbeitsmethoden. Über die Kundalini-Meditation bin ich zum ersten Mal mit Schütteln in Kontakt gekommen.

Was genau ist unser Schütteln zu verstehen? Ist das nicht eindeutig? Nein, überhaupt nicht! Ganz im Gegenteil. Den Körper durchzuschütteln empfinde ich jedes Mal anders und immer heilsam. Ich spüre wie sich Blockaden lockern und Spannungen abfließen, wie die Energie sich im Körper bewegt und ich mich vitalisiert und lebendig fühle.

Warum kann schütteln immer wieder neu empfunden werden? Weil wir jeden Tag anders drauf sind. Und weil es unterschiedliche Arten des Schüttelns gibt.

Es steht dem von außen kaum sichtbaren sanften Vibrieren ein kräftiges Durchschütteln gegenüber. Beides bringt uns unmittelbar in den Moment.

Damit sich meine Muskeln und Bänder an die Bewegung gewöhnen beginne ich sanft, mit feinen Schwingungen. Wenn ich mich mit Mutter Erde verwurzele und meine Beine fest wie ein Baumstamm auf dem Boden stehen, fällt es mir im Gefühl dieser Sicherheit leicht, mich auch starken Erschütterungen hinzugeben. Dann fliegen meine Arme und Füße durch die Luft, motiviert im Rhythmus der Musik noch tiefer einzutauchen.

Mein Bedürfnis nach Aktivität, z.B. Dampf abzulassen oder mich danach einfach nur wohler zu fühlen, bestimmt die Dauer eines Zylkus.

Zu Beginn erscheint das Schütteln möglicherweise etwas konsterniert, aber sobald der Verstand die Kontrolle abgibt und der Körper spürt, wie befreiend und heilsam das sein kann, tritt eine wunderbare Veränderung ein. Der Kopf steht zu und die körpereigene Weisheit übernimmt die Führung. Gelingt es die Kontrolle abzugeben, zu vertrauen und ganz loszulassen? Welche Gefühle kommen hoch, wenn ich geschehen lasse?

Gesetzte Interventionen, wie zum Beispiel die Hände über den Kopf zu nehmen, unterstützen beim Zulassen der Vibrationen. Das Zittern kommt dann ganz von selbst. Von unten aufwärts strebend fließt die Energie nach oben. Wir lassen los und spüren, wie die Zentrierung in den Beinen eine Bewegung im Becken freisetzt, die ohne unseren Willen oder unser bewusstes Zutun geschieht. Dieses Gefühl, aus mir heraus zu schütteln, aber nicht die Kontrolle zu haben, gibt ein unheimliches Vertrauen in den Körper und alles

umend. Auch bei emotionalen Problemen wie Depression, Schmerz oder Lethargie kann Schütteln Großes bewirken.

Regelmäßiges Schütteln gibt dem Körper die Gelegenheit sich zu befreien: von körperlichen Blockaden, von energetischen Druckgefühlen, von emotionalen Lasten, von mentalen Gedankenkreisen. Nach und nach entwickelt sich ein Lebensgefühl, das sich frischer, leichter, unkomplizierter, fröhlicher und kreativer anfühlt. Schütteln macht wach und gibt die Möglichkeit loszulassen und Verspannungen zu lockern. Wenn ich längere Zeit schüttle stelle ich fest, dass mein Körper selbst mich zum Schütteln ruft. – Es ist eine einfache und schnelle Möglichkeit der Selbstreinigung von Alltagsbelastungen.

Im Laufe unserer Entwicklung machen wir alle Erfahrungen, die wir nicht sofort verarbeiten oder ausdrücken können. Unsere Körperzellen speichern, was wir erlebt und damit auch an Emotionen gefühlt haben. Ein geschultes Auge kann diese Speicherungen an eingeschränkten Bewegungen erkennen. Geschultes Schütteln kann den emotionalen und körperlichen Bewegungsspielraum erweitern.



Termine sind auf der Homepage www.freier-atem.at zu finden und können auch gern individuell mit mir vereinbart werden!

Claudia Weber
Atem- und
Körpertrainerin
1010 Wien und
3441 Windhag