

## Breath Imagine Relaxation (BIR)

Jeder Mensch hat in sich ein grosses individuelles Potential zur Gesunderhaltung und Heilung von Körper und Psyche, das er durch Entspannung fördern und durch die Kraft seiner Vorstellungen ansprechen kann.

In der Ruhe können Gefühle und Empfindungen besser wahrgenommen und verarbeitet werden. Negative Gefühle können abfliessen und belasten unseren Körper oder unsere Seele nicht mehr. **BIR** bietet Ihnen durch Atmung (breath), schöne Vorstellungen (to imagine) und Entspannung (relaxation) den Zugang zur inneren Ruhe und persönlichem Wohlbefinden.

## Atem – Kraft fürs Leben

Die Atmung begleitet die Übungen wirkungsvoll.

Viele Menschen atmen auf „Sparflamme“. Ihr Atemvolumen reicht zwar zum „Überleben“, aber das vorhandene Potential für körperliche Leistung und Widerstandskräfte, etc. ist ungenügend ausgeschöpft; es kann zu einer enormen Belastung des Organismus kommen und zu verschiedenen Krankheitsbildern führen. Manche Personen nehmen ihre Atmung erst dann so richtig wahr, wenn sie sich schlecht fühlen, ausser Atem kommen oder spüren, dass die Atmung sehr direkt auf starke psychische und körperliche Belastungen und Ereignisse reagieren.

Die Atmung ist unsere Kommunikationspartnerin zum limbischen System, dh. zu jenem Hirnbereich, in dem laufend emotional gesteuerte Entscheidungen für unser Verhalten gefällt werden.

In jedem Lebewesen spielt die Atmung eine ganz zentrale Rolle. Wenn sie gut funktioniert, unterstützt sie die körperliche und seelische Kraft, Leistungsfähigkeit und Gesundheit enorm. Einerseits nimmt sie Beziehung zu unseren geistigen und seelischen Bereichen auf, reagiert unmittelbar und sehr direkt auf Freude, Angst und leidvolle Erlebnisse. Andererseits können wir sie auch willkürlich steuern und somit Einfluss nehmen auf unangenehme oder heftige Gefühlsreaktionen, indem wir sie im Körper bewusst wahrnehmen und vertiefen. Wir können willkürlich entspannte Zustände erleben, die Lockerheit und Leichtigkeit herbeiführen.

Bewusst durchgeführte Atemübungen, Imaginationen und Entspannungsübungen haben einen positiven Einfluss auf unsere körperlich – seelisch – geistige Verfassung.

Erste Stunde:

*Wohlige Einleitung in die Entspannung*

*Innere Blockaden abfließen lassen*

*Entspannung auf der Wiese*

Zweite Stunde:

*Atem begleitende Muskelentspannung*

*Wasserfall*

*Achtsamkeit*

Dritte Stunde:

*Atem begleitende Muskelentspannung* oder

*Feel and think positive*

*Einmal fliegen können*

Vierte Stunde:

*Tiefenentspannung für Seele und Geist*

*Wassertröpfchen, ein Tag am Strand* oder

*Innere Reise*