

# GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

**AUGEN-  
FITNESS**

Yoga, Ernährung,  
UV-Schutz für  
besseres Sehen

Achten Sie auf sich!

HEFT 06 JUNI 2023 € 3,-

## **REISE OHNE THROMBOSE**

Was Sie wissen müssen  
und wie Sie vorbeugen

## **BARFUSS DURCH DEN SOMMER**

Schult das Gleichgewicht  
und schont die Gelenke

## **DIESES FETT TUT DEM KÖRPER GUT**

Welches Öl in der Ernährung  
nicht fehlen sollte

# **NIE WIEDER VERSPANNT**

**WIE SIE TROTZ STRESS LEICHT UND BEFREIT VON  
RÜCKENSCHMERZEN DURCH DEN ALLTAG KOMMEN**

9 024700 260015 06

# Körpersprache

Lebenslust

Damit wir uns wohl fühlen, ist beides nötig: körperliche Fitness und mentale Stärke. Die Frage ist nur, wie können wir das erreichen? Denn das Eine ist ohne das Andere nicht möglich.

Die häufigsten Störfaktoren: Ängste, Fehlhaltungen, Schmerz und Krankheit, die als Signale und Hilferufe des Körpers und der Seele verstanden werden können. Das Wichtigste ist, die Körpersprache zu beachten, Signale und „Hilferufe“ zu erkennen (non-verbale Kommunikation). Der Körper lügt nicht, selbst wenn man versucht, seine wahren Gefühle zu verbergen. Körperhaltung und Gesichtsausdruck signalisieren etwa, dass sich der Mensch in einer Stress- oder Angstsituation befindet. Niemand hat seinen Geist und seinen Körper völlig unter Kontrolle.

Alles, was uns im Leben widerfährt, speichern wir ab – das blockiert uns körperlich und mental. Wir verbrauchen viel mehr Energie, um diese Signale zu verdrängen anstatt sie zu erkennen und anzunehmen. Wir fühlen uns müde, ausgelaugt und leer.

Die Körpersprache wird in zwei Bereiche eingeteilt: der erste umfasst die körperlichen Signale, Botschaften und Ausdrücke, welche Informationen über eine Person vermitteln. Es gibt Menschen, die etwas ausstrahlen, locker und beweglich sind. Man spürt einfach, dass sie körperlich und seelisch frei sind. Bei den meisten anderen kann man jedoch eher das Gegenteil beobachten. Die Augen sind stumpf, die Haut blass, die Haare glänzen nicht und die Bewegungen sind ungenau und eingeschränkt.

Der zweite Bereich umfasst die verbalen Ausdrücke, wie er die körperlichen Empfindungen sprachlich formulieren kann. Daher ist es unbedingt notwendig, Gefühle und Emotionen gut wahrnehmen und auch aussprechen können.

Sobald der Mensch sich seines Körpers bewusst wird, mit ihm arbeitet, ihn erlebt, gewinnt er ein völlig neues Verhältnis zu sich selbst.



## Blockaden lösen, Energie tanken

► Eine erprobte und wirksame Methode, um Blockaden zu erkennen und zu lösen, ist die Bioenergetik nach Alexander Lowen. Bioenergetik erfasst den Menschen ganzheitlich, sowohl körperlich als auch seelisch. Sie ist die Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper. Wenn wir uns von alten Blockaden befreien, gelangen wir wieder zu neuer Energie.

► Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs ist eine körperorientierte, tiefenpsychologisch fundierte Methode, die zu einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper führt, über die Schulung der differenzierten Wahrnehmung.

► Mit Achtsamkeit nach der MBSR-Methode (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) trainieren wir alle unsere Sinne, erlernen eine tiefere Entspannungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden für die Anforderungen unseres Alltages.

► Ganz starke Bedeutung kommt der Atmung zu. Atmung ist Energie! ♥

**Mag. Majda Moser** ist Rednerin, Experte für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationscoach und Seminarleiterin in Wien.

