



Sensory IQ

Genau, wie die kognitive Intelligenz mithilfe des Intelligenz Quotienten eingeordnet werden kann, kann man das **physische Talent Empfindungen wahrzunehmen**, als **Sensory IQ** bezeichnen.

Während sich die **physische Achtsamkeit** eher darauf bezieht, wahrzunehmen und zu verstehen, wie sich der **Körper im Raum bewegt**, bezieht sich der **Sensory IQ** eher darauf, **physische Empfindungen, wie Schmerzen oder Wohlgefühl, wahrzunehmen**.

Es sollte eigentlich leicht für uns sein, Schmerzen und Wohlfühlen wahrzunehmen, aber für viele Menschen ist das nicht der Fall. Immer mehr Menschen haben keine Beziehung mehr zu ihrem Körper.

Sie unterdrücken ihre Freude, ihr Wohlgefühl und ignorieren ihre Schmerzen, in der Annahme, dass das Stärke ausdrückt.

Das Gegenteil ist der Fall:

eine Entfremdung vom eigenen Körper drückt keine Stärke aus, sondern in Wirklichkeit Schwäche!

Wir nutzen den Sensory IQ, um mehr Information über unseren Körper und unseres derzeitigen Gesundheitszustandes und unsere Wellness zu erlangen. Die Fähigkeit Empfindungen wahrzunehmen und zu bewerten, wächst mit dem Wissen und dem Verständnis für den Körper.

Der Sensory IQ ist ein Maßstab dafür, wie gut wir darin sind, physische Empfindungen wahrzunehmen. Ein hoher Sensory IQ bedeutet, dass jemand die Fähigkeit hat, neurologisches Feedback (Empfindungen) zu verstehen und zu nutzen um ein gesundes und bedeutungsvolles Leben zu führen. Er reflektiert die Fähigkeit eines Menschen jederzeit ein Meer von Empfindungen wahrzunehmen, zu lesen und zu verstehen.

Der Sensory IQ steigt mit dem Wissen über den Körper. Er umfasst auch die Fähigkeit die Nachrichten aus dem Körper wahrzunehmen:

von Körperzellen, Geweben, Organ-Systemen, Muskeln, Knochen, Gelenken, die fünf Empfindungen die Sinne, Schmerz und Wohlfühlen, reflexive und freiwillige Aktionen, Empfindsamkeit, hohe prozeptive Empfindsamkeit (das Gefühl „das da was ist, das ich nicht sehen kann“) und die Fähigkeit Emotionen in verschiedenen Abstufungen auszudrücken.

Werde Empfindungs-Forscher - Sensation Scientist - und lerne (wieder) Dein natürliches, tiefes Selbst-Verständnis, das es Dir erlaubt, glücklicher, gesünder und erfüllter zu leben.

Freude an der Bewegung und der Weg des Körpers sind Deine Guidelines!

Die Sensory IQ Checkliste wird Dir helfen, Dir Deiner „Problem-Stellen“ und „Wohlfühl-Zonen“ bewusster zu werden und die täglichen Veränderungen zu beobachten.

- **Leicht** bedeutet, dass Schmerz oder Freude nur gering oder flüchtig ist.
- **Moderat** bedeutet, dass Schmerz oder Freude mittelgroß ist, stärker, tiefer, durchdringender, nachhaltiger.
- **Akut** bedeutet, dass Schmerz oder Freude sehr intensiv und vordergründig sind: sehr stark, sehr tief, sehr durchdringend, sehr nachhaltig oder dauerhaft.

Je nachdem, wie Deine Antwort ausfällt, **feiere die Körperteile, in denen Du Freude empfindest**, oder verändere Deine Gewohnheiten, die dazu geführt haben, dass (ein) Körperteil(e) schmerzt.

Nutze dieses Programm dazu, Deine Schmerzen zu reduzieren, oder Dich zu heilen!

Sensory IQ

Körperbereich	schmerzhaft			wohl fühlend		
	leicht	moderat	akut	leicht	moderat	akut
Füße						
Fußgelenke						
Waden						
Schienbeine						
Knie						
Oberschenkel vorn						
Oberschenkel hinten						
Hüften						
Bauch						
Unterer Rücken						
Mittlerer Rücken						
Oberer Rücken						
Brustkorb						
Wirbelsäule						
Nacken						
Kopf						
Schultern						
Oberarme						
Ellenbogen						
Unterarme						
Handgelenke						
Hände						