



Dein Körperbild

Magst du deinen Körper? Wie gut kennst du deinen Körper? Gibt es Dinge an deinem Körper die du nicht magst? Welche Dinge an deinem Körper magst du? Gehörst du zu denjenigen Frauen die bestimmte Körperteile verstecken, kaschieren oder am Liebsten austauschen möchten?



Und gleichzeitig tust du vielleicht alles Mögliche, um dieses Körperteil zu verändern, um schlanker zu werden, definierter zu werden, bestimmte Dinge wegzubekommen oder zu verändern... je mehr du versuchst es zu verändern, desto mehr wehrt es sich, desto schwieriger wird es, desto mehr Aufmerksamkeit bekommt dieses Körperteil, negative Aufmerksamkeit!

So wird das Problem gefühlt immer größer. Der Körper wehrt sich mehr und mehr. Er vergrößert das Problem, um weiter deine Aufmerksamkeit zu bekommen. Um dir etwas mitzuteilen.

Stell dir vor, du machst das mal andersrum!

Du akzeptierst und liebst deinen Körper, so wie er gerade ist. Du realisierst, dass deine Oberschenkel, dein Allerwertester, dein Busen, deine Schultern, deine Oberarme so wie sie gerade sind, nun mal zu dir gehören, ein Teil von dir sind.

Sie sind keine Strafe Gottes oder ähnliches!

Sie wurden Dir nicht so gegeben, um Dich zu ärgern, oder Dir das Leben schwer zu machen... **Sie sind ein Teil, Deiner Einzigartigkeit.** Und sie erfüllen so, wie sie gerade sind, eine bestimmte Funktion!

Sobald Du beginnst, deinen Blickwinkel zu ändern kann auch dein Körper beginnen, sich zu verändern, weil du loslässt. Weil du ihn nicht mehr verändern möchtest.

Viele Menschen denken, dass Veränderung nur von einem Punkt der Unzufriedenheit entstehen kann. Wirkliche Veränderung entsteht jedoch immer erst dann, wenn man das JETZT, den Moment wie er gerade ist, akzeptiert und annehmen kann.

Solange du dich weigerst, dich selbst anzunehmen, wirst du in einem Stadium der Energielosigkeit, in einem schwarzen Loch des Selbstzweifels, stecken bleiben. Sobald du aber beginnst, Dinge, die du an dir liebst zu finden, bekommst du einen Schwall neuer Energie, der dir einen Kick von Selbstbewusstsein, Ambition und Kraft für aktive Veränderung gibt.

*Selbsthass ist Selbstzerstörung,
Selbstakzeptanz ist empowernd.*

Praktiziere Veränderung **für und mit Deinem Körper**, nicht gegen ihn.

Körper-Euphorie statt Selbstzweifel

Viele Menschen, ganz besonders Frauen, lassen sich davon, dass sie sich selbst nicht mögen, in eine schwere Trägheit ziehen, die sie weiter ausbremst. Diese Schwere und Trägheit hält sie davon ab, ein energiegeladenes, glückliches und erfülltes Leben zu leben: "Es ist so schwer...", "Ich bin es nicht wert" und "Ohne Schweiß kein Preis", „Jetzt isse eh schon wurscht!“, sind die Glaubenssätze, mit denen sie sich selbst die Freude und Leichtigkeit verbieten.

Im schlimmsten Fall endet das in einer [Dysmorphophobie](#), einer krankhaften Körperwahrnehmungsstörung, die weitere Folgen wie, Essstörungen, krankhafte Sportsucht oder Selbstzerstörung jeder Art nach sich ziehen kann. Gerade Celebrities lassen sich in diesen Kreislauf hinein ziehen.

Nia dagegen kreiert den gegenteiligen Effekt: eine Art **Körper Euphorie**.

Einer der Wege, die wir nutzen ist die Fokussierung auf **physische Empfindungen**, an Stelle der Orientierung an einem Körperbild, das im Außen liegt und nur in ferner Zukunft eventuell erreicht werden kann.

Wir unterrichten die TeilnehmerInnen darin **ihren Körper zu genießen** und hin zu **spüren, wie gut sich der Körper anfühlt**. Sobald Teilnehmerinnen beginnen die Art und Weise, **wie sich ihr Körper anfühlt** zu mögen und zu lieben, ist es auch einfach für sie ihren Körper selbst zu lieben.

Die **Körper Euphorie** entsteht, aus meiner Erfahrung auch, wenn man sein Körperwissen vergrößert und plötzlich feststellt, was in Wirklichkeit alles reibungslos funktioniert.

Außerdem unterrichten wir die Teilnehmerinnen, sich auf eine völlig neue Art und Weise anzuschauen mit einer Technik die wir **Röntgenblick-Anatomie** nennen. Diese Technik ist sehr viel ausgefeilter als der übliche Blick der nur danach schaut „wie fett bin ich gerade“ oder „wie stark bin ich gerade“.

Röntgenblick-Anatomie kann die Art und Weise, wie du dich selbst siehst siehst, verändern.

Röntgenblick-Anatomie

Die Körperoberfläche erzählt uns eine Geschichte darüber, was darunter liegt: physisch und ebenso emotional.

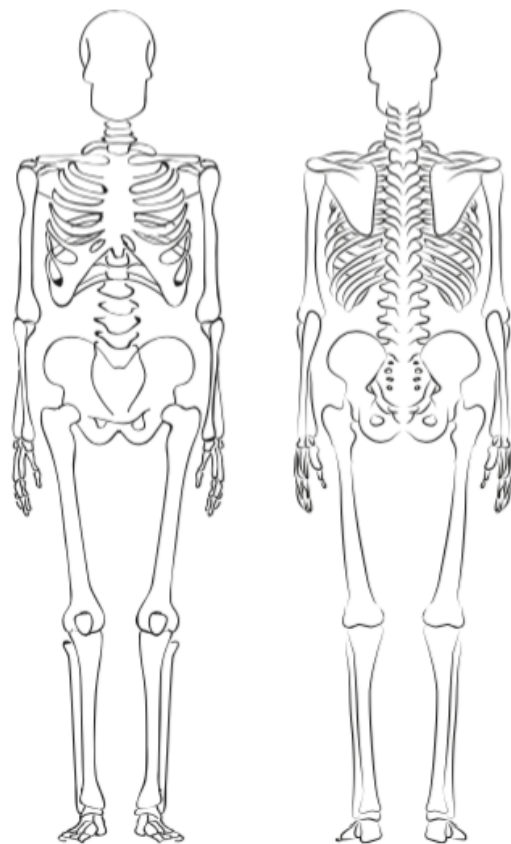
Du kannst dir diese Information durch die **Röntgenblick-Anatomie** zunutze machen und so deinen Körper neu ausrichten.

Die Röntgenblick-Anatomie hilft dir, „unter deine Haut zu sehen“, indem du deine Augen, deine Intuition und deine Vorstellungskraft nutzt. Wenn Du es richtig machst, erlaubt sie dir zu entdecken, wie deine Knochen verlaufen und sich wie Muskeln und Bindegewebe um deine Knochen schmiegen.

Durch die Informationen, die du durch die Röntgenblick-Anatomie bekommst, kannst du Muskeln und Bindegewebe kräftigen und dehnen und so ausbalancieren und eine perfekte Ausrichtung deines Körpers erzielen.

Auch wenn es dir vielleicht anfangs komisch vorkommt, dich so intensiv mit deinem Körper zu beschäftigen:

Wenn Du diese Übung ernst nimmst und richtig machst, hält sie „spannende Einsichten“ und „Offenbarungen“ für Dich bereit.



Wie Du deinen Körper selbst „durchleuchtest“

Stelle dich, möglichst nackt oder in Unterwäsche vor einen körperhohen Spiegel. Wenn du keinen zuhause hast, hast du keine Ausrede, diese Übung nicht zu machen:

Geh einfach in eine Boutique oder ein Kleidungs-Discounter deiner Wahl und nutze den Umkleidebereich!

Studiere dich selbst.

Nutze vertikale und horizontale Linien, um die Ausrichtung deiner Knochen zu überprüfen.

Schaue zum Beispiel die horizontale Linie deiner Schlüsselbeine an. Optimalerweise sollten sie auf einer Ebene sein. Sind sie das? Wenn nicht, was könnte es sein, dass sie aus der Balance bringt? Sind es verspannte Muskeln in den Schultern? Oder eine Krümmung der Wirbelsäule?

Schaue dir andere Körperteile an, z.B. deine Knie. Zeigen deine Kniescheiben nach innen oder außen? Kippen sie?

Schau´ dir dein Becken an. Kippt es nach vorne oder hinten? Vergleiche deine Hüftknochen: ist einer höher als der andere? Wie hängen deine Arme? Vor dem Körper oder seitlich? Wie groß ist der seitliche Abstand zum Körper? Zu groß?

Allein, wenn du dich selbst anschaust, kannst du herausfinden, welche Muskeln zu angespannt, welche zu schlaff sind, welchen Muskeln der Tonus fehlt und welche Muskeln oder Faszien „dich aus einer guten Aufrichtung ziehen“.

Nachdem du diese neuen Erkenntnisse über deinen Körper gewonnen hast, kannst du dieses Wissen nutzen, um deine Bewegung entsprechend „heilend & ausbalancierend“ zu gestalten.

Denke daran, dass Aufrichtung und Haltung nicht statisch, sondern dynamisch sind! Sie werden durch die „nach unten gerichteten Kräfte“ der Schwerkraft und die „nach oben und aussen gerichteten Kräfte“ des elektromagnetischen Feldes der Erde, beeinflusst.

Du kannst deinen Knochen und Gelenken durch Bewegung sowie durch tiefe, vollständige Atmung dabei helfen, wieder zurück in ihre perfekte Ausrichtung zu „rutschen“. So können sie den Job, für den sie gemacht wurden, wieder perfekt ausführen und den Raum im Inneren schaffen, der notwendig ist, damit der Körper effizient funktioniert.

Die Knochen bilden das Rahmenwerk für den „inneren Raum“.

Durch die Röntgenblick-Anatomie kannst du ganz leicht die horizontalen und vertikalen Linien sehen, die die interne Ausrichtung von Knochen reflektieren.

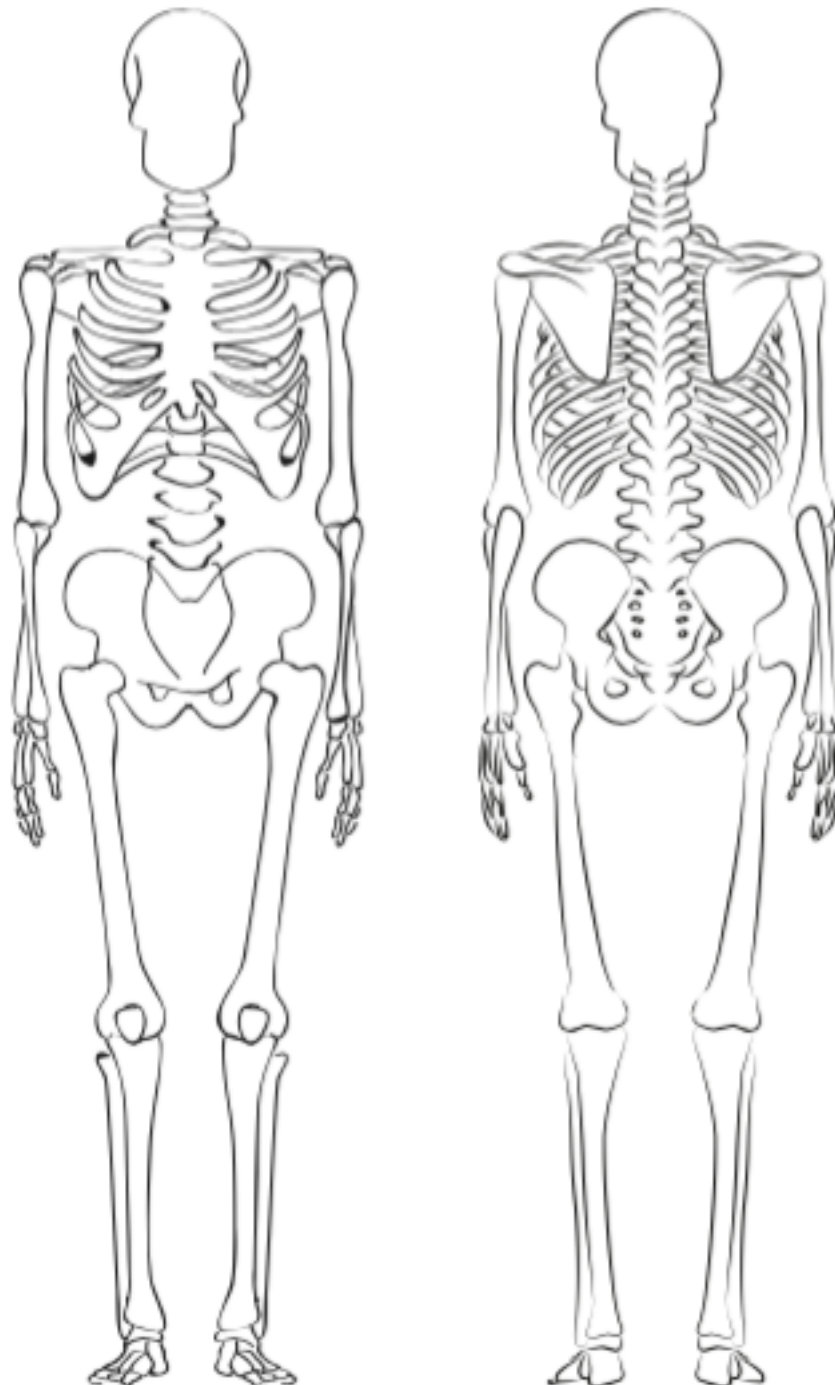
Diese Information können wir nutzen, um herauszufinden welche Muskeln zu stark und welche zu schwach sind. Damit können wir unseren Weg der Selbstheilung durch Bewegung beginnen und gezielt steuern.

Du kannst sowohl die Nia 52 moves und die Workouts, als auch deine Alltags-Bewegungen für deine Selbstheilung nutzen.

Nutze die Skelett-Grafik auf der folgenden Seite, um Körperstellen zu kennzeichnen, die Selbstheilung benötigen. Im Anschluss findest du weitere Tipps, wie du die Röntgenblick-Anatomie zur Selbstheilung in deinem Leben einsetzen kannst.

Welche Körperstellen benötigen Heilung?

Kennzeichne, welche Körperstellen nach deiner Beobachtung nicht ausbalanciert sind und Heilung bedürfen...



Wie du die Röntgenblick-Anatomie in dein Leben integrierst

1. Spüre nach:

In dem Moment, in dem du morgens aufwachst, mache deinen Body-Check mit den 13 Gelenken. Verfolge während des Tages Empfindungen von Wohlgefühl und Schmerz.

Lenke den Fokus auf das Wohlgefühl, indem du deine Knochen so ausrichtest, dass es dir gut tut und du Schmerzen vermeidest. Höre auf die Stimme deines Körpers, die dir sagt: „Das ist eine gesunde Wahl, mache weiter, mit dem was du tust!“

2. Schalte deinen „Zeugen“ ein:

Dein „Zeuge“ ist ein stiller, neutraler und **wertfreier (!!)** Beobachter, der dir Feedback über dein Tun, deine Haltung, deine Stimmung, dein Leben gibt.

Beachte den ganzen Tag deine Haltung: nimm´ wahr, wann du angenehme Empfindungen empfindest - und beachte dabei die Ausrichtung deiner Knochen und Gelenke.

Achte auf leichten, mittleren und akuten Anzeichen von Schmerzen oder Unwohlsein. Steuere bewusst dagegen, indem du deine Knochen- und/oder Gelenkausrichtung überprüfst und neu justierst, bis du dich wieder wohl fühlst.

3. Passe an:

Konzentriere dich auf den Wunsch, dich besser zu fühlen und passe deine Haltung - die Ausrichtung deiner Knochen und Gelenke - und deine Bewegungen so an, dass du dich besser fühlst.

Denk´ daran: „Körper-Komfort“, Wohlfühlen und Freude sind die Stimmen, die dir sagen, wann Handlungen für dich richtig sind.

*Hier ein paar Vorschläge,
worauf du deinen Zeugen tagsüber ansetzen kannst:*

Beginne bei deinen Füßen:

In welche Richtung zeigt jeder Fuß? Lass´deine Aufmerksamkeit weiter wandern und spüre deine Knöchel-, Knie- und Hüftgelenke.

Als nächstes spüre die Muskeln Ihrer Beine. Fühlen sich irgendwelche Muskeln zu angespannt an? Zu locker? Behalte deinen Röntgenblick bei und beobachte deine Basis jedes Mal, wenn du gehst, läufst und tanzt.

Beobachte dich selbst immer wieder, wenn du z.B. in der Schlange wartest oder ein Gespräch führst:

Bleibt ein Bein typischerweise gerade, während sich das andere beugt? Ist dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt? Verlagerst du dich mehr auf eine Seite als auf die andere? Fühle deine Fuß- und Kniegelenke - sind sie verriegelt oder federnd aufgeladen, wie eine Sprungfeder?

Während du sitzt, "röntge" die Knochen deines Beckens, deiner Brust, deines Kopfes und deiner Wirbelsäule. Schafft die Art und Weise, wie du sitzt, Unannehmlichkeiten in deinem Körper? Was kannst du ändern, damit sich das "Sitzen" besser anfühlt?

Wenn du ein Buch liest, fernsiehst oder am Computer arbeitest, "röntge" die Platzierung deines Kopfes. Ist dein Kopf über Becken und Brustkorb ausgerichtet?

Hältst du ihn auf eine Weise, die eine Belastung der Nacken- oder Rückenmuskulatur verursacht? Sind deine Schultermuskeln angespannt, so dass sie die die Platzierung deines Kopfes beeinträchtigen?

Spiele mit verschiedenen Kopfplatzierungen (z.B.: weiter vorwärts oder rückwärts, etc.) und nimm´wahr, ob eine von ihnen bequemer ist.

Wenn Deine Knochen und Gelenke richtig ausgerichtet sind, ...

1. ... bieten sie dir sowohl Stabilität als auch Mobilität!
2. ... arbeiten sie perfekt mit Muskeln, Faszien, Sehnen und Bändern zusammen und unterstützen so deine neurophysiologischen Strukturen!
3. ... nutzen sie die kleinen, intrinsischen Muskeln dafür, wofür sie gemacht wurden: um dich mühelos von innen heraus aufzurichten und aufzuspannen, so dass eine Übernutzung und Verspannung der extrinsischen Muskeln vermieden wird. So sparst du sehr viel Kraft und Energie und kannst leichter entspannen.
4. ... nutzen sie ebenso die größeren, äußeren (extrinsischen) Muskeln, so wie sie vorgesehen sind: für große Bewegungen, für Stabilität und Mobilität!
5. ... unterstützen sie die richtige Beziehung zwischen vertikaler und horizontaler Ausrichtung, die wichtig für den ununterbrochenen Energiefluss ist. Dieser ist notwendig, um dich mühelos, ohne Anspannung und dennoch dynamisch zu bewegen.
6. ... helfen sie dir, inneren und äusseren Druck dynamisch auszugleichen!
7. ... ermöglichen sie dir ungünstige Bewegungsmuster aufzuspüren und gegen gesündere Bewegungsmuster auszutauschen!