



BODYTALK FÜR JEDERMANN

Claire Bless

Body Talk Practitioner, HR Development Practitioner
Executive and Leadership Coach



DEUTSCHE
INTERNATIONALE
SCHULE
JOHANNESBURG

Was ist Bodytalk (BT)

Bodytalk ist eine mittlerweile gut etablierte Methode zur Heilung gesundheitlicher Probleme im physischen wie auch psychischen Bereich. Sie wirkt auf energetischer Basis und arbeitet mit der unterschiedlichen Ebenen der Kommunikation, die innerhalb des Körpers verlaufen. Wenn diese Kommunikation durch BT intensiviert wird, regt dies die Selbstheilungskräfte des Körpers an und die gesunde innere Balance kann wieder hergestellt werden.

Mit einem alltäglichen Beispiel soll dies verdeutlicht werden. Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich ziemlich tief in einen Finger geschnitten, es blutet heftig, es tut sehr weh und auch die Infektionsgefahr ist hoch. Ihr ganzer Körper wird nun sofort tätig, um mit diesem Notfall fertig zu werden. Ohne dass es Ihnen bewusst ist, werden komplexe Prozesse in Gang gesetzt: Um die Blutung zu stoppen, wird das Blut verdickt, die Infektionsgefahr wird verringert durch die vermehrte Produktion weißer Blutkörperchen, neue Zellen werden produziert, um die Wunde zu schließen usw. All diese komplizierten Vorgänge finden statt und Ihnen ist das nicht einmal bewusst. Tatsächlich ein Wunder!

Aber... manchmal klappt es nicht so gut: Das Blut gerinnt zu langsam, das Immunsystem ist zu schwach, die Wunde heilt nicht richtig. Dann braucht der Körper Hilfe, um diese komplizierten Prozesse besser zu koordinieren und um seine Energie besser zu nutzen:

BT bietet diese Hilfe, verbessert die Kommunikation und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Mittlerweile ist die Bedeutsamkeit und der Einfluss des Geistes auf unseren Körper und unser Wohlbefinden ein gut belegtes Phänomen.

(Weitere Informationen erhalten Sie im Phoenix Centre, hier könne Sie ein Body Talk Magazin bekommen oder sich unter http://www.dsj.co.za/export/sites/dsj/downloads/dsj_pdfs/Phoenix-Centre/PH-E-Bodytalk-Handout.pdf informieren oder besuchen Sie unsere Webseite: <http://www.bodytalksystem.com/>)

Wie läuft eine BodyTalk Sitzung ab?

Sie werden gebeten, sich gemütlich auf ein Therapiebett zu legen und zu entspannen. Der BT Behandler wird einen Ihrer Arme anfassen, um mit Ihrem Bodymind System zu kommunizieren (Body Talk) und so mit neuromuskulärem Biofeedback den Kontakt mit der Weisheit Ihres Körpers aufzunehmen. Eine Sitzung dauert etwa eine Stunde und wird streng vertraulich behandelt.

Was ist von einer BodyTalk Sitzung zu erwarten?

Während und nach der Behandlung werden Sie sich sehr wahrscheinlich entspannt und ausgeruht fühlen. Manchmal kommt es sogar vor, dass Kunden während der Behandlung einfach einschlafen. Es kann sein, dass Sie hinterher sehr durstig sind oder Sie beobachten andere Reaktionen des Körpers. BT Behandler stellen keine Diagnosen, sie verordnen keine Medikamente und nehmen auch keinen Einfluss auf bestehende Medikationen. In den meisten Fällen genügt eine einzige BT Sitzung wohl nicht, um Heilung zu erlangen, wie ja auch eine einzige Pille dafür nicht ausreicht. Allerdings bestimmt in jedem Fall Ihr eigener „Bodymind“, wann die nächste Sitzung stattfinden soll.

Für wen ist BodyTalk geeignet?

Gibt es eine Zielgruppe? Kinder? Ja! Erwachsene? Ja! Berufstätige, sehr beschäftigte Mütter? Lehrer? Eltern? Ja! Ja! Ja! Sind Sie erschöpft? Fühlen Sie sich hin und wieder deprimiert? Haben Sie zu viel Stress? Gibt es zu Hause oder am Arbeitsplatz ungelöste Probleme? Macht Ihr Körper Probleme, haben Sie Schmerzen? Oder stehen Sie vor einer wichtigen Entscheidung, an einer Wegkreuzung? Fühlen Sie, dass es endlich Zeit ist, etwas

für sich zu tun? Dann probieren Sie Body Talk. BT ist eine sehr einfache und wirksame therapeutische Methode, um die Energiesysteme des Körpers wieder zu synchronisieren, so dass sie wie von der Natur geplant funktionieren können.

BodyTalk und Kinder

Kinder, besonders Jungen, haben Schwierigkeiten zu erkennen, was mit ihnen nicht stimmt und dies auch noch klar zu benennen.

BT ist in diesem Fall besonders hilfreich, denn es ist nicht notwendig für sie zu sprechen und zu erklären. Das Sprechen wird sozusagen von ihrem Bodymind übernommen. Das erklärt auch die erstaunlichen Resultate, die mit Kleinkindern unter zwei Jahren erzielt wurden, deren Sprechvermögen noch nicht ganz entwickelt ist sowie mit Erwachsenen, die als Folge von Gehirnschädigungen nicht mehr sprechen können.

BodyTalk und Jugendliche

Die Pubertät ist sicherlich eine schwierige Phase in der menschlichen Entwicklung. Die hormonelle Unausgeglichenheit hat viele physische und emotionale Nebenwirkungen. Der Zustand zwischen Kindsein und Erwachsenen sein, die Suche nach einer eigenen Identität, das Bedürfnis sich zu bestätigen, das Bedürfnis nach Unabhängigkeit können zu Stress und Ängsten führen und oft führen sie zu sozialen Konflikten mit Auswirkungen auf die Familie, Schule und Freunde, kurz das Leben eines Teenagers ist schwierig. Da kann BT helfen, indem es das hormonelle Gleichgewicht verbessert, die Selbstliebe und Selbstakzeptanz des jungen Menschen unterstützt und damit Unsicherheiten und Ängste verringert, Diese Unterstützung trägt dazu bei, dass das Leben der Jugendlichen in dieser schwierigen, aber so wichtigen Zeit leichter wird.

BT und sportliche Aktivitäten bzw. Verletzungen, die daher rühren.

Spielt Ihr Kind Fußball oder Soccer? Wie oft hat es dabei vom Ball oder von einem anderen Spieler einen Schlag am Kopf abbekommen? Ist Ihr Kind oder sind Sie jemals auf das Kreuzbein gefallen oder haben Sie sich vielleicht am Küchenschrank den Kopf angestoßen? Verletzungen am Kopf oder am Kreuzbein können heftige Auswirkungen auf einen Teil des Gehirns haben, den man SB Junction nennt. Oft tauchen unterschiedlichste Symptome erst Jahre später auf. BT kann die Blockierung dieser SB Junction aufheben und damit die Kommunikation innerhalb des Bodymind wieder ermöglichen.

Viele Menschen haben alte Narben, oft verursacht durch Verletzungen beim Sport oder durch chirurgische Eingriffe. Auch wenn diese Narben gut verheilt sind, können sie gesundheitliche Probleme verursachen, indem sie den Energiefluss im Körper blockieren. Tatsächlich können Narben verhindern, dass die Versorgung von Lymphe und Nerven an dieser Stelle stattfinden kann. Hier kann BT schnelle Verbesserungen erzielen, indem hartes Narbengewebe entspannt bzw. entstört wird, wodurch die Energie wieder fließen kann, aber auch die Emotionen, die mit dem körperlichen Trauma verbunden sind, gelöst werden.



Claire Bless
Practicing Member of the
International BodyTalk Association

BodyTalk Practitioner
HR Development Practitioner
Executive & Leadership Coach

083 635 4900
claire.bless@gmail.com