

akademie bios®



Körperbewusstsein

Die Leichtigkeit des Seins fühlen

Intuitive Dance nach Dr. Mazza® ÜbungsleiterIn

Tao Breath Flow nach Dr. Mazza® ÜbungsleiterIn

MeditationsleiterIn-Ausbildung

nach Tao Healing Mind nach Dr. Mazza®

www.akademiebios.at

Im Alltag neigen viele von uns dazu, den eigenen Körper zu vergessen. Das Zentrum unserer Bewusstheit befindet sich fast ausschließlich in unserem Kopf. Wir sind beherrscht von unseren Gedanken. Der Körper hängt gewissermaßen am Kopf und erhält sehr wenig Aufmerksamkeit. Viele von uns spüren den Körper erst dann, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie er soll, oder wenn Körpersensationen wie zum Beispiel Schmerz, Hitze, Kälte, Hunger oder Ähnliches auftreten.

Unser erster Impuls ist es, die Zeichen des Körpers unter Kontrolle zu bekommen, sodass wir mit unserem gewohnten Rhythmus fortfahren können. Wir fühlen uns in unserem Lebensablauf durch unseren Körper auf unangenehme Weise unterbrochen. Es fällt uns schwer zu glauben, dass unser Körper unsere Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht, um gesund zu bleiben. Viele von unseren Beschwerden oder Wehwehchen haben mit dem hohen Tempo in unserem Leben zu tun und resultieren auch aus der ständigen inneren Anspannung, die aufgrund der Leistungsorientierung entsteht.

Im Rahmen der langjährigen Erfahrung mit der Körperarbeit hat Frau Dr. Mazza versucht, konstruktive Möglichkeiten zu finden, um das Körperbewusstsein zu steigern und den freien Ausdruck der körperlichen Intelligenz zu ermöglichen.

Durch **Intuitive Dance** nach Dr. Mazza® ist es möglich, eine totale Befreiung der eigenen Starrheit, der körperlichen Verspannungen und Hemmungen zu erreichen. All diese einschränkenden Aspekte unserer Körperlichkeit tragen in sich tief verborgen die Botschaft von psychischen, energetischen und emotionalen Blockaden. Dieser nicht nach ästhetischen Kriterien geregelte freie Tanz lässt die eigene Körperlichkeit neu entdecken. Man fühlt sich vital, agil und leicht in seinem körperlichen Ausdruck. In unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens, wenn wir uns angespannt, blockiert und unter Druck gesetzt fühlen, bemerken wir, dass wir unseren Körper, unsere Atmung nicht mehr spüren



und uns selbst nicht mehr bewusst wahrnehmen können. **Im Fluss mit dem Körper zu sein, öffnet den Geist und befreit die Seele.**

Die Übungen aus der taoistischen Tradition im Rahmen von **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza® ermöglichen, einen Zustand der inneren Stille zu erreichen und die Grundenergie des Körpers zu entfalten und diese zu unterstützen. Diese Techniken, die aus den Grundlagen der Kampfkunst stammen, helfen den Körper elastischer, beweglicher und gesünder werden zu lassen und erlauben, durch die bewusste Fokussierung der mentalen Kraft, körperliche und energetische Blockaden aufzulösen. Jede Übungssequenz stärkt das Selbstbewusstsein und erhöht die Konzentration – bis hin zur Erlangung der inneren Stille.

In der Ausbildung zum/zur **MeditationsleiterIn nach Tao Healing Mind** nach Dr. Mazza® treffen sich Meditationstechniken aus alten Traditionen und modernem Mentaltraining in einem ganzheitlichen Konzept, bei dem alle ihren individuellen Zugang zu ruhiger oder dynamischer Meditation finden und bei dem Körper, Geist und Seele sich zugleich entfalten können. **Der Mensch findet durch diesen Weg zur eigenen Mitte und fühlt bewusst, welche Methode oder Technik ihm am wirksamsten erlaubt, seine Konzentration, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu stärken.**

Die Meditation öffnet den Weg zur Verbindung des Geistes mit dem Körper. Unser Geist schließt so Freundschaft mit der Stille, und wir, eingebettet in den Lebensfluss, freuen uns aus tiefstem Herzen über unser irdisches Dasein.

