

BIG BODY ©Romy Motschmann, Berlin

Ist der Versuch, den Körper als Instrument in den Weg des Erwachens einzubeziehen.

Körper ist immer im „Hier und Jetzt“, absolute Gegenwart, aber wir sind mit unserer Aufmerksamkeit oft woanders, zumindest solange alles „funktioniert“, kein Schmerz da ist. Was passiert, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in den K. kommen? Unsere Sinne wach halten, ganzheitliche Sinneswahrnehmung?

Es ist eigentlich verwunderlich, dass das noch keiner gemacht hat.

Es ist ein Experiment, work in progress

Hängt es mit der üblichen „Leibfeindlichkeit“ des Westens zusammen, der Überbetonung des MIND, der Ratio?

Unser Bewusstsein fast ausschließlich „Kopfbewusstsein“, aber ich BIN auch Körper.

Spektrum des Bewusstseins nach K.W.:

Wenn die Kentaurenebene ( Spaltung von Ich und Fleisch überwinden, Integration von Körper und Ich) verwirklicht ist, Identität als Gesamtorganismus entwickelt, kommt nächste Stufe: Gesamtorganismus und Umwelt (DU) in Selbstbild zu integrieren. Die Transformation von Materie in Geist!

Und dann als nächste Stufe: Gesamtorganismus und Bewusstsein der Einheit integrieren, zum WIR!

Hier setzt Big Mind, Big Heart und eben auch der Big Body an. (Meine These!)

Eigentlich logische Abfolge (Include and transcendent):

ICH        -        DU        WIR

Das Subjekt der einen Stufe wird zum Objekt der nächst höheren Stufe.

## KÖRPER:

Nach Gerald Hüther:

K. hat besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, Gefühlen, frühen Erinnerungen.

Gehirn und Körper sind untrennbare funktionelle Einheit, nicht nur über Hals verbunden.

Gehirn nicht nur Denkorgan.

Kinästhetisches Bewusstsein: Körperbild (allg. Körperempfindung) + Sensivität

## Integrale Körperarbeit:

These: Alle Gewohnheiten, Beschwerden und Stimmungen haben ihren Ursprung im Körper.

Mittels körpertherapeutischer Methoden werden unbewusste K.-empfindungen bewusst gemacht. Erlernte (Körper)-reaktionen zeigen sich in der Art, wie wir uns bewegen, sitzen, atmen, denken, handeln und fühlen.

Gespeicherte, aber abgespaltene traumatische Gefühle aus der persönlichen Biographie können wieder erlebt und integriert werden, nicht mehr nötige Schutzmechanismen aufgelöst.

Motto: „Angst, Schmerz und andere Freunde“ (nach Avi Grinberg)

Diese Selbstbeobachtung kann zum Instrument der „Selbstwandlung“ werden, ein Teilaspekt zum „ERWACHEN“:

Wie ein Lichtstrahl, der auf innere Vorgänge gerichtet wird und dadurch eine Veränderung ermöglicht.

Eine größere Wirklichkeit kann wahrgenommen werden. Die Wahrnehmung des eigenen Körperbildes kann zum Training von immer größerer Bewusstheit dienen. Vertrauen und Intuition gestärkt, Identität ausgedehnt.

Körper – Ich entwickelt sich aus Polaritäten (wie alles!) Im BB transzendieren wir unser Körper selbst, wir können es ausdehnen von personal zu transpersonal, Körpergrenze zum Allumfassenden ausdehnen. Trennende K.-Grenze auflösen

## BIG BODY

Würdigt wie Big Mind, Big Heart beide Ebenen/ Wirklichkeiten: die personale und die transpersonale. Der Wert auch der schmerzhaften und schwierigen persönlichen Erfahrungen wird anerkannt und gewürdigt, es ist unsere „Conditio Humana“. Wir müssen diese aber in unser Selbstbild integrieren, um frei davon – damit zu sein. Er untersucht in Praxis und Übung unsere Selbstbilder und Identitäten, erweitert deren Grenzen und geht darüber hinaus ins Unbegrenzte.

Wozu soll BIG BODY gut sein?

Hat spirituellen Wert: Ausrichtung auf das JETZT, absolutes DA SEIN, führt in transpersonale Erfahrungsbereiche.

Die Entspannung, die durch Loslassen, Schmelzen der persönl. Verhaftungen bewirkt wird, setzt Energie für Transformationsprozesse frei.

Big Body bringt uns mit unserem WESEN in Kontakt.  
Never born – never died (OSHO)

Erfahrung wird gewandelt in Entwicklung des inneren Seins.

Möglich als:

- Prozess mit mir selbst und allein: ICH
- 2er Prozess mit Partner/in: DU
- Gruppenprozess: WIR

Als Gruppenprozess ermöglicht er Vernetzung und Resonanz der Gruppenmitglieder. Außer der Wortsprache läuft Kommunikation auch über die Intuition (innere Bilder, assoziatives Wahrnehmen) und nonverbale Kommunikation (Berührung, Verbundenheit in Stille)