

## War zuerst das Huhn oder das Ei, die innere oder die äussere Haltung?

Jeder neue Tag hat zwei Griffe.  
Wir können ihn am Griff der Ängstlichkeit  
oder am Griff der Zuversicht halten.  
(Henry Ward Beecher)



Hast du dich schon mal beobachtet, wie du gehst,  
wenn es dir nicht so gut geht?  
Hast du dich schon mal beobachtet, wie du gehst,  
wenn es dir sehr gut geht?  
Ich kann es dir verraten 😊

Wenn es dir gut geht, wirst du mit grosser Wahrscheinlichkeit sehr aufgerichtet gehen. Dein Herz- bzw. Brustbereich ist geöffnet und leicht nach vorne gerichtet, während deine Schultern eher etwas nach hinten und leicht unten fallen. Höchstwahrscheinlich sieht das Bild anders aus, wenn es dir nicht so gut geht. Dein Blick ist dann beim Gehen eher auf den Boden gerichtet, deine Kopfhaltung eher etwas noch vorne unten geneigt. Du wirkst dann nicht sehr aufrecht und deine Schultern neigen eher nach vorne.

Die Frage ist, was war zuerst, das Huhn oder das Ei? Die Körperhaltung oder die seelische Verfassung?

Ohne Hellseherin zu sein, vermute ich, dass vor allem die seelische Verfassung die Körperhaltung steuert.

Nichts desto trotz kann die Körperhaltung aber auch die seelische Verfassung beeinflussen. Wenn du es nicht glaubst, darfst du es gerne ausprobieren 😊

Dummerweise leidet unsere Bewusstheit oder Achtsamkeit, wenn es uns schlecht geht. Sonst könnten wir nämlich schnell Gegensteuer geben und auf unsere Körperhaltung achten. Es ist doch interessant, dass das Gehen mit aufrechter Körperhaltung und Blick geradeaus statt auf den Boden gerichtet sofort ein Gefühl der Stärke auslöst. Diese deutlich wahrnehmbare Stärke wirkt wie ein Türöffner für das Entdecken von Lösungsmöglichkeiten für die Probleme, die wir grad wälzen und lässt den Pendel von der pessimistischen Seite in Richtung optimistischere Seite bewegen. Was dadurch in Gang gebracht wird, kannst du dir sicher selber ausmalen.

Die Wirbelsäule ist also zentrales Element für eine aufrechte Körperhaltung. Solange sie ihre Aufgabe wahrnimmt, schenken wir ihr wenig Beachtung. Erst,

wenn uns irgendwo ein Wirbel drückt oder eine gespannter Muskel Rückenschmerzen auslöst, fällt unser Fokus auf die Wirbelsäule. Dabei ist die Wirbelsäule viel wichtiger und zentraler, als du denkst.

Jedes Trauma hinterlässt Spuren in der Wirbelsäule. Ich stelle in der Trauma- und Körperarbeit in meiner Praxis immer wieder fest, wie befreiend das Lösen der traumatischen Spuren aus der Wirbelsäule für die Klientinnen und Klienten ist. Bildlich gesprochen, ist es, wie wenn mit jedem Trauma, jeder seelischen Belastung etwas «energetischer Schmutz» zwischen die Wirbel eingelagert würde, welcher die Wirbelsäule unflexibler und steifer werden lässt. Deshalb ist es bei einer Tiefenentspannung immer auch wichtig, die Wirbelsäule bewusst zu entspannen, was aber leider sehr häufig vergessen wird.

Gelingt es, die Wirbelsäule von diesem «energetischen Schmutz» zu befreien, ändert das Gefühl des Zusammenstauens und der Beschwerung in ein Gefühl von grosser Leichtigkeit und Aufrichtung. Die angehaltene Luft kann in einem langen Ausatmen abgegeben werden. Und der gute Nebeneffekt: Mit aufrechter Wirbelsäule kannst du deine Macht (wieder) annehmen.

Die Zusammenhänge zwischen seelischer und körperlicher Haltung zu kennen, ist gerade in der aktuellen Zeit sehr wertvoll. Viele von uns laufen psychisch am Anschlag. Deshalb empfehle ich dir, in einem solchen Moment tief durchzuatmen, dich aufzurichten, Blick geradeaus oder leicht nach oben, Brustbereich leicht nach vorne, d.h. öffnen und es wird dir sofort besser gehen.

Eine zusätzliche Stärke gibt dir die Vorstellung, dass ein Lichtstab von oberhalb deines Kopfes durch die ganze Wirbelsäule in den Boden läuft und dort verankert ist. Diese kraftvolle Lichtsäule wird deine aufrechte Körperhaltung und damit auch den positiven Einfluss auf deine seelische Verfassung verstärken.

Wenn du Emotionen wie Angst, Druck, Wut, Ohnmacht etc. fühlst, dann bitte jemanden deiner Familie oder eine Freundin, einen Freund dir mit der Faust ganz leicht von oben nach unten auf deine Wirbelsäule zu klopfen, während du die Emotion fühlst, ohne sie festzuhalten. Du wirst spüren, wie gut das tut und wie die Emotion nach und nach aufgelöst wird.

### Sonderangebot noch bis Ende September:

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung durch Entfernen von «energetischem Schmutz» und Raum schaffen für jeden einzelnen Wirbel

Melde dich bei Interesse bei [pia.blaser@bluewin.ch](mailto:pia.blaser@bluewin.ch).