

Konzentriative Bewegung - Entspannungstechnik und Psychotherapie

Bei der **Konzentrativen Bewegung** bildet das bewusste Wahrnehmen von Bewegungsabläufen die Basis für bewussteres Erleben und Leben. Die Antenne der Bewusstheit wird ausgerichtet auf sich selbst, auf die Art der eigenen Lebensführung und die Art und Weise des eigenen Handelns. Mit geschlossenen Augen wendet man sich seinem Körper zu und konzentriert sich auf seine Mitte. Dies führt im Laufe der Zeit zu einer inneren Ruhe, größeren Gelassenheit und einer gelasseneren Sichtweise von der Welt. Man sieht die Geschehnisse der Welt distanzierter, gelassener und fühlt sich ihnen besser gewachsen. Das Bewusstsein wird weiter und eine gelassenerere Bereitschaft öffnet sich. So wird aus der Entspannungstechnik Konzentriative Bewegung zugleich ein tiefenpsychologisch fundiertes psychotherapeutisches Verfahren.

Die **Übungen** der Konzentrativen Bewegung werden für die sinnenhafte Wahrnehmung einestils mit Gegenständen oder mit anderen Teilnehmern aus der Gruppe ausgeführt. Sie eignen sich bei funktionellen Störungen, psychosozialen Krankheiten, Kontaktstörungen, Neurosen, Störungen des Lebensrhythmus, Reifungskrisen. Gearbeitet wird in Gruppen oder Einzelsitzungen.