



**DER INNERE GURU SPRICHT
VISIONSSUCHE
DIE BOTSCHAFTEN DES KÖRPERS**

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

Walking-In-Your-Shoes, Walk your way, Matanka oder Befreit gehen ist eine Selbsterfahrungsmethode, mit der du dich selbst, dein Leben, dein Anliegen, andere Personen und Dinge besser verstehen lernst.

Durch das detaillierte Hineinschauen in bestimmte Rollen, kannst du tiefgreifende Antworten und Lösungen für deine privaten oder beruflichen Anliegen finden.

Anders als bei einer Familienaufstellung, gibt es keine Aufstellung, und wir schauen auch nicht auf das Familiensystem. Das Verständnis kommt einfach aus der gegangenen Rolle selbst, indem sie berichtet, was sie auf ihrer „Reise“ erlebt und entdeckt.

Du kannst Rollen selbst gehen oder eine andere Person bitten für dich eine bestimmte Rolle zu gehen.

Die Person, die geht, öffnet sich für diese Rolle und bewegt sich körperlich, z. B. durch Gehen ganz intuitiv und spontan.

Aber es kann alles mögliche passieren, du stehst und ein Körperteil beginnt sich zu bewegen.

Du liegst, bis in der Rolle und auf einmal macht deine Verstand eine Reise, der Verstand beginnt sich zu bewegen.

Durch die Bewegung wird Energie frei, und durch die Energie wird Information frei. Diese Information hilft, gibt Antworten auf einer tieferen Ebene.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die Rolle, die gegangen wird, sehr viel Wahrheit auf verschiedenen Ebenen zeigt. Und auch, wenn du in der Rolle nichts spürst, so kann es sein, dass ein paar Tage später, etwas ins Bewusstsein aufsteigt.

Lösungen auf einmal im Raum stehen und Entscheidungen ganz klar sind.

Für deinen Walk ist jene Rolle sinnvoll, von welcher du annimmst, dass sie Antworten auf Fragen für dein Verständnis, dein Wachstum und dein Fortkommen liefert.

Beispielsweise könnte das sein: „Du selbst“, „Dein Kind“, „Eine Person, mit welcher es Konflikte gibt“, „Dein blinder Fleck“, „Deine berufliche Zukunft“, „Deine Berufung“, „Dein unentdecktes Potential“, „Dein körperliches Symptom“, „Dein Glück“, „Dein Erfolg“, „Dein inneres Kind“, „Deine Seele“, „Deine Entscheidung, die du fällen möchtest“.

Möglich sind auch Themen aus deinem Umfeld, beispielsweise „Dein Haustier“, „Dein Haus“, „Deine Firma“, „Dein Projekt“, usw.
Niemals: Andere Personen ohne ihr Einverständnis oder Wissen (Partner)

Das Ziel dieser Session:

Es gibt verschiedene Arten mit Walks zu arbeiten und diese Session dient dazu, dass du lernst Informationen deines Körpers abzurufen. Du kannst kurz oder lange in einer Rolle bleiben, aber es geht nicht darum massiv in Emotionen reinzugehen. Aha, da ist Wut, Schmerz, Angst. Notiert.

Du kannst aber auch in der Rolle bleiben, wenn es sich gut anfühlt oder du mehr wissen möchtest.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

Du brauchst:

Für TEIL 1 brauchst du:

Post-It´s (müssen nicht kleben, manche mögen das auch nicht)

Kugelschreiber

Notizbuch

Für TEIL 2 brauchst du:

Zusätzlich ein Seil oder einen am Boden sichtbaren Faden 1-3 Meter

Ein Teelicht oder eine Kerze, etwas Räucherwerk (ist immer nett)

Wir arbeiten verdeckt und während den folgenden Schritten, machst du die Zettel nur auf, wenn ich es hier schreibe.

Diese Session dient dazu die Verbindung zu deinem Körper auf eine andere Ebene zu bringen und auch neue Einsichten zu gewinnen.

Rufe die Information über zB eine Emotion ab, aber verliere dich nicht darin.

Wenn du an einen Punkt kommst, wo es dir zuviel wird oder du Widerstand fühlst.

Mach eine Pause und später weiter.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

TEIL 1 / SCHRITT 1

Formuliere deinen Ist-Zustand mit deinem Körper:

Wähle 3-4 Körperteile aus, die dir aktuell Probleme machen oder auch die du nicht spürst.
Zuviel Energie in einem bestimmten Körperteil, was auch immer dir Sorgen macht.

Schreib jeden Körperteil und was du wahrnimmst auf ein einzelnes Post-It.
zB.: Schulter – Verspannung, Hüfte – Schmerz
Du kannst auch nur den Körperteil auf den Zettel schreiben.

Beschreibe, was du fühlst, Verspannungen, Taubheiten, zu viel Energie etc.

Lokalisier diese Themen im Körper und schreibe diese Körperteile einzeln auf die Post-It's.

Du kannst auch Erinnerungen, die hast auf ein einzelnes Post It schreiben sie mit einem bestimmten Platz im Körper verbinden. Schreibe diesen Ort im Körper auf einen Zettel.

Dann faltest du diese Zettel zusammen, sodass du nicht mehr siehst was drauf steht und würfelst sie durcheinander.

Nummeriere die Zettel durch.

Nun nimmst du den ersten Zettel und gehst in das Feld, indem du sagst:

„Ich nehme diese Rolle an, ich bin jetzt verbunden mit dem was auf dem Zettel steht.“

Dann beginnst du dich im Raum frei zu bewegen.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

Nachdem du wahrscheinlich einige Zettel geschrieben hast, geh am Anfang nicht zu tief hier rein.

Check einfach kurz ab was sich zeigt.

Zieht das Herz nach oben, oder nach unten.

Wie nimmst du den Raum wahr? Weit oder eng?

Wirst du müde oder aktiv.

Was siehst du?

Was denkst du?

Sind Bilder da?

Was macht dein Körper? Wie bewegt sich dein Körper?

Welchen Ausdruck zeigt dein Körper?

Macht ein Körperteil immer wieder dieselbe Bewegung?

Beobachte was sich zeigt und schreibe dies in dein Notizbuch, zusammen mit der Nummer die auf dem Zettel steht.

Markiere dir die Zettel mit denen du später weiterarbeiten möchtest.

Es kann sein, dass ein Zettel sehr reagiert, aber du noch nicht bereit bist, dann markiere diesen Zettel nicht für die Weiterarbeit. Man muss ja nicht alles auf einmal machen.

Mach die Zettel noch nicht auf, Lasse sie noch verdeckt.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

TEIL 1 / SCHRITT 2

Um diesem Prozess zu unterstützen, kannst du ein Teelicht anzünden.
Auch das Räucherwerk kannst du positionieren als Unterstützung.

Wenn du mit den Körperteilen fertig bist, wählst du dir nun ein Post-It aus, mit dem du weitermachst:

Du kannst auch ihr wieder verdeckt arbeiten in dem du den Zettel mit dem Körperteil in der einen Hand hältst
Und dir einen Zettel einfach mit
Frage 1, Frage 2, Frage 3 schreibst und diesen anderen Zettel dann in die andere Hand nimmst.

Gehe in folgenden Fragestellungen:

- 1 Was brauche ich um hier Heilung oder Frieden hineinzubringen?
- 2 Was wäre der lösende oder heilende Gedanke, in Bezug auf dieses Thema?
- 3 Was sind die nächsten Schritte um dieses Thema zu heilen, zu lösen?

Dann kannst du alles aufdecken.

Es kann sein, dass die Antworten nicht immer gleich verständlich sind. Dann lass es einfach ein paar Tage ruhen und dann lese dir die Antworten wieder durch.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

TEIL 1 / SCHRITT 2

Um diesem Prozess zu unterstützen, kannst du das Teelicht an eine Stelle stellen, wo du es entweder gefühlt schwierig ist, oder auch dort wo der Wunsch Zustand ist.

Auch das Räucherwerk kannst du positionieren als Unterstützung.

Du bist dann fertig, wenn der Weg leicht und angenehm ist. Und schreibst dir dann die Linie mit den Nummern der Zettel in dein Notizbuch. Nun kannst du aufdecken.

Wenn es nicht ruhiger wird, stelle dich an die Stelle, wo es runterzieht oder sich nicht gut anfühlt. Fühle hinein und frage dich:

- 1 Was brauche ich um hier Heilung oder Frieden hineinzubringen?
- 2 Was wäre der lösende oder heilende Gedanke, in Bezug auf dieses Thema?
- 3 Was sind die nächsten Schritte um dieses Thema zu heilen, zu lösen?

Und warte auf die Antwort.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

TEIL 2 / SCHRITT 1

Du schreibst nun 2 Arten von Zetteln.

1. Körperteile, die du als schmerzhaft, angespannt erlebst.
2. Körperteile, die du an dir magst, die du gut findest oder die sich gut anfühlen.

Schreibe diese Körperteile wieder auf einzelne Post-It's. Die unangenehmen auf die linke Seite, die angenehmen die rechte Seite.

Dann falte sie zusammen, sodass du nicht mehr siehst, was auf dem Zettel steht. Du hast dann mehrere Zettel vor dir liegen. Misch die rechte und die linke Seite durcheinander und dann nummeriere die Zettel durch (fortlaufend, also die Nummern werden höher. Keine gleichen Nummern verwenden)

Du hast nun zwei Arten von Zetteln. Diejenigen mit den Körperteilen, von denen du denkst, dass sie sich nicht gut anfühlen, und diejenigen die als gut wahrnimmst.

Lege nun am Boden eine Linie mit dem Faden oder dem Seil aus.

Links legst du die Zettel mit den unangenehmen Körperteilen hin und rechts die Zettel mit den Körperteilen, die sich gut anfühlen.

Lege die Zettel intuitiv auf dieser Linie auf, vom Anfang bis zum Ende.

Dann gehst du diesen Weg. Vom Anfang bis zum Ende und spürst, was es mit deinem Körper macht.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

Nimm wahr wo es sich auf diesem Weg gut anfühlt und wo du schwach wirst.

Verändere die Position der Zettel immer wieder, bis du diese Linie gehen kannst und du stabil und ruhig bleibst.
Du gehst entlang dieser Linie und fühlst diesen Weg.

Du kannst auch Zettel rausnehmen oder noch welche hinzufügen, wenn du möchtest. Dann schreibst du einfach noch ein Körperteil, das sich gut anfühlt und legst es hinzu, oder tauscht es aus, mit einem anderen Zettel.

Es kann sein, dass sich dieser Weg noch nicht leicht anfühlt.
Positioniere anders, tausche aus, nimm raus oder füge hinzu.

Solange bis sich dieser Weg leicht anfühlt.

Die linken Zettel, die sich vorher nicht so gut angefühlt hatten, werden von den Zetteln auf der rechten Seite unterstützt.

Wenn du zufrieden bist, oder es okay ist.
Lass es ein paar Minuten wirken.

Und dann decke die Zettel auf.
Schreibe dir die Positionen der einzelnen Zettel in dein Notizbuch.

Sieh dir an, welches Körperteil, das andere unterstützt.
Und sieh dir auch an, was du herausgenommen, ausgetauscht oder hinzugefügt hast.

YOGA & TRAUMA – DER INNERE GURU SPRICHT – VISIONSSUCHE

TEIL 3

Fortgeschritten und erst zu machen, wenn du die ersten 2 Teile genügend in der Tiefe erfahren hast.

Du machst es wieder wie in Teil 2, aber du schreibst zusätzlich einen Zettel

Formuliere deinen Wunsch-Zustand mit deinem Körper:



Wie fühlst sich dein Körper an, in diesem Wunsch-Zustand. Schreib deinen Wunsch-Zustand auf einen Zettel und leg ihn ans Ende der Schnur oder Linie.

Dann legst du wieder die angenehmen und unangenehmen Körperteile neben die Schnur.

Du gehst den Weg wieder, und du verändert die Zettel immer wieder, bis sich der Weg gut und ruhig anfühlt.