

Einführung in Zapchen somatics

ZAPCHEN greift in den Grundübungen, den sogenannten „ basics „, auf das zurück, was wir schon als Kinder gemacht haben, um uns wohl zu fühlen und erinnert uns als Erwachsene wieder an all diese uns angeborenen Möglichkeiten, die uns einst selbstverständlich waren. Die basics beinhalten vertraute und sehr schlichte Übungen und Haltungen, wie zum Beispiel Schütteln, Gähnen oder Summen, dehnen und strecken, seufzen ... Die schlicht anmutenden Übungen bewirken tiefgreifend Veränderungen neurophysiologischer Gewohnheitsmuster und Strukturen. Die ZAPCHEN-Lehrer sind langjährig geschult, den Übungsablauf individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer abzustimmen. Das kann bedeuten, dass in den Gruppen zunächst eingeladen wird, im Stehen einen feinen Schüttelrhythmus für den Körper zu finden und in Achtsamkeit dieses Wippen sich in alle Körpersysteme ausbreiten zu lassen. Dieses Wippen stimuliert den Stoffwechsel und erhöht die verfügbare Energie. Es vitalisiert, wenn man erschöpft oder träge ist und lockert, wenn man sich starr oder kontrahiert fühlt. Eine weitere aufwärmende Übung zu Beginn kann auch Gähnen sein. Gähnen hilft den Fluss der cerebrospinalen (Hirn- und Rückenmarks-)Flüssigkeit ins Gleichgewicht zu bringen und die Serotoninproduktion im Gehirn anzuregen. Serotonin wirkt stimmungsausgleichend, es beruhigt bei Hyperaktivität und heitert auf bei Niedergeschlagenheit. Die Übungen werden immer wieder ergänzt durch kleine „Nickerchen“, die dem Körper erlauben zu verinnerlichen, was er zuvor gelernt hat. Nach und nach lösen sich Anstrengungsmuster, es entwickelt sich ein Wahlvermögen.

Mit einem großen Spektrum weiterführender Übungen lernen wir auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten und Wohlgefühl (wieder) zu finden. In fortdauernder Praxis tauchen wir in tiefere Strukturen des Körpers, des Energiekörpers und des Geistes ein, arbeiten direkt mit den Systemen des Körpers, unterstützen das Immunsystem, laden Hormonzentren ein, sich auszugleichen, lassen das Nervensystem eine neue stabile Ausrichtung finden, inmitten von allem Erlebtem.

ZAPCHEN ist einfach zu erlernen, in jedem Alter und jedem Gesundheitszustand. Geübt wird mit großem Respekt für die Grenzen jedes Einzelnen und mit der Freude an der Entspannung, die spontan entsteht, wenn das „anders-sein-sollen“ wegfällt. Man lernt, sich selbst wohl-wollend - wohl wünschend und unterstützend zu begleiten, Alltagsprobleme und die Reaktionen darauf bewusster wahrzunehmen und automatische Reaktionen zu unterbrechen. Zunehmend, auch in der Forschung wird deutlich, wie wichtig der Körper in seiner Intelligenz und Bewusstheit für die Entwicklung neuer Gewohnheiten ist. Körper, der bewusst ist, Bewusstheit die verkörpert ist. Nach und nach entwickeln sich neue Gewohnheiten hin zu mehr Wohl Sein, lebendiger Freude, Präsenz, Gelassenheit, (Selbst) Mitgefühl, Offenheit, Stille.

WAS TUN WIR ?

Zurück zum Wohlbefinden – Basisübungen

Gähnen
Nickerchen
Schaukeln
Wippen
Seufzen
Summen
Hocken
Sich strecken
Aufstehen und Hinlegen
Komisch Sprechen
Backe, Backe Kuchen
Lachen
Hüpfen
Pferdeschnauben
Spielerisches Würgen
Choochoo Stampfen

Schritte ab der Mitte des Weges

Eierlege-Atem
Schlürf-Atem
Verdichtungs-Atem
Langsames Augenrollen
Langsames Kopffrollen
Ruppig Sprechen
Die Last der Welt ablegen
Truthahnflattern
Erwachsenes Wippen
Erwachsenes Summen

Fortgeschrittene Übungen zum Wohlbefinden

Erwachsenes Schaukeln (alignment)
Den Zentralkanal streicheln
AH sagen
Herz-Vasen-Atmung
Mutuality
Präsenz berührt Präsenz
Das Herz ruht im Nest

aus: Julie Henderson, Embodying Well-Being, S.13-14

Literatur

Embodying Well-Being.

Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. Übungsbuch
Julie Henderson
AJZ-Verlag Bielefeld 2001

Die Erweckung des Inneren Geliebten.

Ein praktisches Arbeitsbuch der Energielenkung allein oder zu zweit.
Julie Henderson
AJZ-Verlag Bielefeld 2006

Das Buch vom Summen - The Hum-Book

Dieses Buch beschreibt die erstaunlichen Effekte des Summens auf unseren Körper. Julie Henderson AJZ-Verlag Bielefeld 2005

Well - Being Kartenset

Ein Set von 40 Karten mit schlichten wirksamen Übungen, die Wohl Sein unterstützen in jedem Augenblick inmitten von allem
Marlies Winkler
AJZ Verlag Bielefeld 2018

Im Körper zu Hause sein

Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden
Cornelia Hammer Carl - Auer Verlag 2019

Einführung in zapchen – Entwicklung von Wohlbefinden inmitten von allem, was ist :
sanfte Übungen mit dem Körper aus tibetisch/westlichen Heilweisen

Cornelia Hammer in:

Ressourcenorientierte Psychoonkologie: Psyche und Körper ermutigen Margarete Isermann
(Herausgeber), Christa Diegelmann (Herausgeber) Verlag Kohlhammer 2009

DA SEIN – Wege zum guten Selbstgefühl – Eine Einladung an Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren Cornelia Hammer

gawa verlag 2013
www.gawa-verlag.de

EINFACH SEIN-Wege aus der Anstrengung-Eine Einladung an Menschen, die in der Palliativversorgung, in der (Psycho)Onkologie, im Hospiz arbeiten – hauptamtlich oder ehrenamtlich

Cornelia Hammer
gawa verlag 2013
www.gawa-verlag.de

ZAPCHEN Tsokpa Institut Kassel
www.zapchen-kassel.com

Marlies Winkler
www.energiearbeit-kassel.de

