



## **EINBLICKE IN DIE METHODIK DER KÖRPERORIENTIERTEN ARBEIT MIT DEM ENNEAGRAMM**

In den meisten Fällen spielt der Verstand uns einen Streich, wenn wir ein spirituelles Modell verstehen wollen.

Da wir selten körperlich erfassen worum es geht, bleibt der Verstand in der Fixierung stecken.

Statt der Frage: wie fühlt sich 2 oder 4 in ihrem Thema der Verletzung an, sind wir im Kreislauf gefangen : Bin ich eine X oder eine Y.

Mit den Methoden von Portals of Essence versuchen wir das Gegenteil; körperorientiert soll erfahrbar werden, wo die essentielle Verletzung sich zeigt.

Ein Beispiel aus der Abendgruppe soll erläutern, wie diese Arbeit von mir gestaltet wird:.

Die Materialien: pro Person ein 10 bis 15 m langes, dünnes Seil; das an einen Fuß gebunden wird – die andere Anbindung erfolgt an einem Punkt im Raum.

Alle bewegen sich im Salsa- Schritt und lächeln einander an, sich elegant umtänzeln. Nun kommt die eigentliche Aufgabe. Ein Tablett mit einem vollen Wasserglas wird gereicht. Die Aufgabe besteht darin, den Anderen aus dem eigenen Glas trinken zu lassen, es als Belohnung bei ihm auf dem Teller abzustellen, während wir weiter lächeln und im Salsaschritt tanzen und nicht auf die Füße und die Verstrickungen achten können.

Ist das Glas leer, wird uns schnell ein Neues gebracht, so dass wir 30 Minuten mit diesen Aufgaben beschäftigt sind. Wir dürfen nicht aufhören, sondern werden motiviert weiterzumachen und freundlich zu bleiben.

Wer die Übung nachempfindet ahnt schon mit welcher Fixierung wir es hier zu tun haben. Durch solche und auch feinere Übungen mit Embryonalhaltung in Musikbegleitung wird wirklich körperlich erfahrbar, was viele andere Enneagrammlehrer nur in Worten vermitteln.

Ich hoffe, diese Übung macht Lust auf mehr....

Herz I

Geben, geben, geben, bis ich umfalle oder Das habe ich alles nur für dich getan! "Das Gasthaus zu den The Charming Arms"

Botschaften: Geben ist beseligender denn Nehmen- die Ganze Welt braucht meine Liebe - aber ich verdiene es nicht, geliebt zu werden!

Freundlichkeit und Süßlichkeit mit kalkuliertem Anschleichen (in Hintergrund läuft die Zählmaschine für Kuscheleinheiten).

Werkzeug: Geben, verschenken, beglücken, verfürsorgen, berat- schlagen, betütteln, einsalben, balsamieren, einzuckern, abhängig machen

Musik:

Hippie - und Kuschelmodus, einfühlsame Musik, völkerverbindende Lieder, Rhythmisches mit Zweisamkeitstouch: Salsa, Mambo, Merengue

Idee:

Mein Herz ist leer, mein Kindsein war aufopfern, um Hilfe zu bekommen, lass mich geben, damit ich den Schmerz nicht spüren, bitteeh!!

Da der andere mich spiegelt, wenn ich mich aufopfere, breche ich am (erst am Schluss: mit schmerzdem Herzen) in schmerzdem Körper zusammen.

Hilfen:

Spiel, jede Art von Kreativität,

viel "sinnlose" Bewegung alleine oder in Gruppen,

Trancetanz, Malerei, Bildhauerei, handwerklich- künstlerische Projekte

Solowanderungen, Rumsitzen in Cafes, ohne zu handeln.

Musik hören oder dirigieren.

Wasser aufsuchen und dort sitzen.

SHANTI MORAWA Dienstag, 9. Dezember 2008