

Das BodyTalk Erlebnis

© IBA – International BodyTalk Association, 2013

Ich bin die Lungen

Ich bin ein wichtiges Organ, weil ich für den Austausch von Sauerstoff- und Kohlendioxid im Blut Sorge und damit Ihren Zellen ermögliche, Energie zu erzeugen. Mit anderen Worten: Ihre Vitalität ist abhängig von mir. Ich spiele auch eine wichtige Rolle beim Loslassen von Anhaftungen an die Vergangenheit. Wenn Sie die Dinge in Ihrem Leben festzuhalten versuchen, wird ihr Atem flach und es kommt Ihnen vor, als würden Sie ersticken und Ihre Entwicklung würde gebremst.

Ich bin die Nieren

Meine wichtigste Rolle ist es, das Blut zu filtern und Abfallstoffe in den Urin auszuscheiden. Ich reguliere auch die Herztätigkeit und den Blutdruck, und beeinflusse damit Ihre Lebenskraft und Ihre Fähigkeit, alles Unreine aus Ihrem Leben auszusondern und auszuscheiden. Ich verleihe Ihnen auch den starken Willen, neue Projekte zu starten und Herausforderungen anzunehmen, ohne an den Ergebnissen zu hängen oder sich vor Urteilen zu fürchten.

Ich bin die Leber

Meine wichtigste Aufgabe ist es, aus den einfachen Mikronährstoffen, die vom Darm absorbiert werden, viele lebensnotwendige Nährstoffe herzustellen (Synthese). Ich muss auch Ihren Blutzucker regulieren und Reserven für die Zukunft speichern. Auf psychologischer Ebene bin ich für Ihre Fähigkeit verantwortlich, Ihre Lebenserfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren und die Weisheit in ihnen zu sehen, sowie Ihr Leben zu organisieren und Ihren Tagesablauf zu planen. Wenn ich also nicht gut funktioniere, können Ihr Leben und Ihr Umfeld ziemlich stark in Unordnung geraten. Dann fällt es Ihnen schwer, Pläne zu machen und Ziele anzustreben.

Ich bin der Dickdarm

Sie glauben vielleicht, ich hätte nur die Aufgabe, alle Abfall- und Ballaststoffe auszuscheiden, die beim Verdauungsvorgang anfallen. Aber ich tue soviel mehr. Ich eliminiere auch die unreinen Gedanken und Emotionen, die Teil Ihrer Lebenserfahrung sind. Um das zu erreichen, erzeuge ich Trauer, die Ihnen hilft, loszulassen und weiterzugehen. Ihr Wunsch, jede Situation zu kontrollieren, führt zu der Unfähigkeit, vergangene Emotionen loszulassen – und das nennen Sie dann Verstopfung. Wenn ich gut funktioniere, verleihe ich Ihnen die Fähigkeit, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und jeden Tag offen zu begrüßen.

Ich bin das Sprunggelenk

Ein Leben lang habe ich Ihr Gewicht getragen und Ihren Schritten Schwung verliehen. Bin ich stark, sind auch die Schritte, die Sie in Ihrem Leben tun, stark und flexibel, und Sie können von einem Moment zum nächsten eine neue Richtung einschlagen.

Ich bin die Bauchspeicheldrüse

Sie glauben vielleicht, ich hätte nur die Rolle, Hormone zur Regulierung des Blutzuckerspiegels zu erzeugen, aber ich produziere auch Verdauungssäfte und -enzyme. Das ermöglicht Ihrem Körper, sich darauf einzustellen, was Sie essen und wann Sie essen. Ich stehe auch in enger Verbindung zu Ihrem Solarplexus-Chakra und damit zu Ihrer Fähigkeit, sich für Wohlstand und Fülle zu öffnen. Die Fähigkeit, Ihre Verdauung auf die Art Ihrer Nahrung einzustellen, um möglichst viele Nährstoffe aufzunehmen, ist eng an Ihre Fähigkeit gekoppelt, sich Strategien auszudenken, um sich an Ihre Lebensumstände anzupassen – die Zitronen anzunehmen, die das Leben Ihnen bietet, und Limonade daraus zu machen. Ist die Bauchspeicheldrüse schwach, wird Ihr Denken von unproduktiven Sorgen und Ängstlichkeiten belastet. Diesen Mangel versuchen Sie vielleicht zu überbrücken, indem Sie zwanghaft zu viel essen.

Ich bin die Schilddrüse

Ich produziere im Allgemeinen Hormone, die Ihren Stoffwechsel regulieren. Ich fördere auch einen guten Blutfluss zum Gehirn, und das wirkt sich auf Ihre geistige Klarheit aus. Ich bin eng an Ihr Halschakra gebunden und werde von Ihren Überzeugungen rund um die Kommunikation beeinflusst. Wenn Sie das Gefühl haben, sich nicht wirklich ausdrücken zu können, ist das, als würden Sie ersticken. Das ist, als würde Ihre Entwicklung angehalten und das Leben würde Sie erdrücken.

Ich bin das Handgelenk

Ich bin ein komplexer Charakter, denn ich stehe in enger Verbindung zu Ihrer Hand – einem extrem ausdrucksstarken Körperteil. Ich muss sehr flexibel und beweglich sein, und setze mich deshalb aus acht kleinen Knochen zusammen, die mir jene präzise Bewegungsfähigkeit verleihen. Diese Form der Beweglichkeit braucht auch viel Intelligenz, und so ist es kein Wunder, dass mich der Magen regiert. Der Magen repräsentiert den bewussten Geist, und wenn Sie anfangen, zu viel zu denken – und besonders, wenn Ihr Denken starr und eng wird – dann erstarre ich. Wenn Sie Ihr Leben und das, was im Sie herum passiert, nicht „verdauen“ können, können Sie Verdauungsprobleme bekommen, und ich bekomme Schmerzen und fange an, zu degenerieren.

Ich bin das Knie

Ich verleihe Ihnen die Flexibilität, sich niederzubeugen und herumzubewegen. Ich werde hauptsächlich von Ihrer Nierenenergie regiert. Ihre Nierenenergie steht für Angst und Willenskraft. Ich war Zeit Ihres Lebens eine starke Metapher für Sie. Ich repräsentiere Ihre Willenskraft. Wenn Sie als Kind Ihren Willen durchsetzen wollten und trotzig waren, haben Sie Ihre Knie durchgedrückt. Sie nützen Ihre Willenskraft, um Ihre Angst – die zweite Energie der Nieren - zu überwinden. In der modernen Gesellschaft besteht die größte Angst darin, nicht zurechtzukommen (mit dem Geld, der Gesundheit, den Beziehungen usw.). Wenn ich mit dieser Angst leben muss, werde ich geschwächt. Wenn die Angst länger andauert und der Wille, die Angst zu bekämpfen, ebenfalls geschwächt ist, wird mich das Gehirn stärken, indem es mich unflexibel und starr macht. Das nennen Sie dann Arthritis.

Ich bin das Gehirn

Ich bin ein interessanter Charakter, weil ich Ihnen die Vorstellung vermittele, für fast alles, was in Ihrem Körper vor sich geht, verantwortlich zu sein. Aber ich bin etwas anderes als der Verstand oder der Geist. Im Grunde werde ich hauptsächlich als Arbeitstier betrachtet, das den Anleitungen des Verstandes/Geistes folgt und sie umsetzt. Ich bin also von den Konditionierungen des Geistes beeinflusst – unter anderem auch von Ihren Erwartungen an sich selbst und der Art und Weise, wie Sie sich selbst sehen. Wenn Sie sich zum Beispiel als jemanden sehen, der „nicht gut genug“ ist, werde ich das für Sie in die Realität umsetzen. Ihre Entscheidungen und Pläne werden ebenso von Ihren Erwartungen und deren Umsetzung durch mich beeinflusst, wie die chemischen Prozesse im Körper, die Zellteilung usw.

Ich bin das Herz

Ich werde als König der Organe betrachtet, denn ich kontrolliere den Kreislauf und die Blutverteilung, was dazu führt, dass alle Organe von mir abhängig sind. Ich stehe in enger Beziehung zu Ihrem Geist/Verstand und werde deshalb auch als Zentrum der Wahrnehmung gesehen. Ich erlaube es Ihnen, ein Gewahrsein von der Welt zu haben – das „große Bild“ zu sehen – und verleihe Ihnen die Fähigkeit, sich verbunden zu fühlen. Wenn ich in Balance bin, können Sie sich daran erfreuen, sich selbst ebenso anzunehmen wie alle anderen. Wenn ein Gefühl der Trennung oder der Unverbundenheit herrscht, führe ich zu Depressionen.

Ich bin das Verdauungssystem

Ich bin ein komplexes System und bestehe aus vielen Organen. Im Grunde Sorge ich dafür, das Leben zu verdauen. Ich akzeptiere neue Nahrungsmittel und Ideen, und wenn das optimal funktioniert, befähige ich Sie dazu, sich für neue Ideen zu öffnen, ohne leichtgläubig zu werden. Außerdem trenne ich beim Essen ebenso wie bei Informationen das Nährende vom Unnützen. Das erlaubt mir, alles Nährende zu absorbieren, und alles auszuschleiden, was Sie nicht nährt. Ist diese Funktion nicht in Balance, kann ich entweder gar nichts absorbieren (das führt zu Mangelernährung) oder ich absorbiere alles (das führt zu Toxin-Ansammlungen). Normalerweise werden die Abfallprodukte des Verdauungsvorgangs dann ausgeschieden. Das schließt auch unreine Gedanken und Emotionen mit ein: Ich erzeuge Trauer, um Ihnen zu helfen, diese effektiv loszulassen, und jeden neuen Tag mit offenem Geist zu begrüßen.