



Praxis für Tanz und Körpertherapie HKiT®

Das Einzelcoaching

ist eine intensive Entwicklungsarbeit an Körper Seele und Geist und ermöglicht interessierten Menschen Zeit und Raum nach Innen zu gehen. Die Begleitung geschieht auf vielfältigste Weise nach der Methode HKiT® durch Tanz, Körper- und Atemübungen, Stimme, biodynamische Massagen, Gespräche, Trancereisen,...

Berühren und berührt zu werden ist für die seelische, körperliche und geistige Gesundheit von großer Bedeutung.

Durch Berührung eines Menschen, im Gespräch und in der Achtung vor ihm und seiner Wahrheit können weit verdrängte und unterdrückte Gefühle auftauchen die sich befreien wollen und Erleichterung, Entspannung und Wohlbefinden ermöglichen. Denn Verspannungen sind oft der Ausdruck emotionaler Zurückhaltung, machen uns leblos, zerstören uns körperlich und seelisch, verursachen oft Schmerzen und können krank machen.

Viele Blockaden und Barrieren eines Menschen liegen in seinem Unbewussten, deshalb kann er nicht verstehen was schief läuft. Der Körper versucht unbewusst in der Anspannung Gefühle und Schmerzen zurückzuhalten. Für viele Menschen ein vertrautes Gefühl. So ist zum Beispiel das Zwerchfell ein großer oft verspannter Muskel der die unbewussten Erfahrungen nicht hochkommen lässt. Für den Körper bedeutet es eine große Anstrengung und Belastung jahrelang Emotionen und Erinnerungen zurückgehalten zu haben.

In der Entspannung wird das Muskelgewebe weich und beweglich, die Atmung fließt freier.

In der liebevollen und achtsamen Berührung und im damit wachsenden Vertrauen liegt die Chance immer mehr im eigenen Körper beheimatet zu sein, dessen Sprache zu verstehen und seiner Wahrheit lauschen und folgen zu können.

Der Prozess sich selbst nahe zu kommen ist nicht linear, kann nicht erdacht werden sondern ereignet sich in dem geschaffenen Vertrauensraum.

Die gewonnene Erleichterung wird mit der Zeit immer größer und schafft **neue Bewegungsfreiräume**.