

REMovement Coaching

1. Was ist REMovement?

Die REMovement Technik dient dem emotionalen Stressabbau. Erhöhte Muskel- und Organspannungen, häufig ausgelöst durch emotionalen Stress, können so gut mitbehandelt werden.

Die Anwendung kann helfen, sich selbst aus innerer Anspannung und emotionaler Belastung zu lösen.

Wirkung:

- Senkung der inneren Anspannung
- Atem fließt leichter und ruhiger
- Puls und Blutdruck regulieren sich
- Druck und Schmerz im Gewebe lassen nach
- Beweglichkeit verbessert sich
- Allgemeine Stressreduzierung
- Verbessertes Immunsystem

2. Technik Self-REMovement

Anleitung zur Stressreduzierung bei sich selbst:

Es wäre gut etwa 20 forcierte Hin- und Herbewegungen der Augen im Sekundentakt zu erreichen. Dies funktioniert gut mit abwechselndem rhythmischem Klopfen, z.B. beidseits der Oberschenkel im Sekundentakt.

Dies führt zu einem Abbau von emotionalem Stress.

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz.
- Setzen Sie sich so, dass Sie bequem mit den Handflächen auf die Außenseiten der Oberschenkel klopfen können.
- Klopfen Sie im Sekundentakt abwechselnd links und rechts mit leichtem Schlag.
- Finden Sie eine Emotion oder einen Gedanken, der ein belastendes Gefühl auslöst.
- Spüren Sie nach, welche Empfindung dieser Gedanke, dieses Wort oder diese Emotion bei Ihnen auslöst.
- Wo im Körper spüren Sie nun das, was bei Ihnen zu Enge und Belastung führt?
- Nehmen Sie den Ort im Körper wahr
- Gibt es einen Ton? Gibt es ein Bild?
- Können Sie etwas riechen oder gar schmecken? Erinnert Sie das Gefühl an etwas?
- Halten Sie dieses Gefühl einen Moment fest. Konzentrieren Sie sich nur auf das Gefühl.
- Klopfen Sie nun ab wechselnd links und rechts, so lange, bis sich bei Ihnen ein deutliches Gefühl der Erleichterung und Entspannung einstellt.
- Atmen Sie tief aus und gönnen sich ein wenig Ruhe.

Eine Video-Anleitung zur REMovement Technik finden sie unter:

www.boegertherapie.com

oder bei Youtube: Entspannt in der Krise – Stressfrei mit REMovement