



Intrinsic Training

Intrinsic Training

Die Entwicklung und Integration des Wesenskerns

Intrinsic heißt inner, wahr, wesentlich, wirklich. Das Wesen eines Menschen wird durch seine intrinsische Muskulatur ausgedrückt. Die intrinsische Muskulatur ist eine tief im Körper liegende Muskel- und Gewebeschicht, von der ursprüngliche Bewegungen ausgehen. Im Gegensatz zur extrinsischen Muskulatur, die auch vom Verstand gesteuert werden kann, ist die intrinsische Schicht unwillkürlich. Sie enthält eigentliche Talente, wirkliche Kräfte und wahre Ziele.

Mehr oder weniger ist jede Person in Kontakt mit ihrem Inneren. Termine, Wünsche anderer oder ein sich verselbständigender Verstand können ihr diesen Kontakt jedoch rauben. Das Innere kann ignoriert, unterdrückt oder ausgelaugt werden. Das wirkt sich in Stress, Verspannungen, Reizbarkeit, negativen Gedanken, Leistungsmangel aus oder gar in Burn Out, depressiven Verstimmungen, Beziehungs-Problemen, Krankheiten und Unfällen. Der Grund dafür wird oft in äußeren Umständen gesucht.

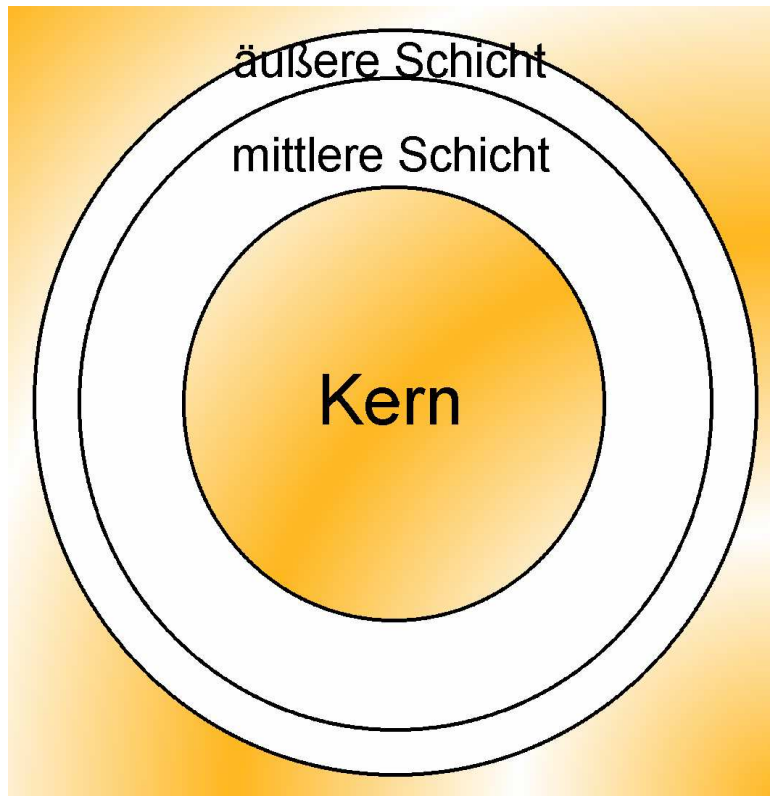
Intrinsic Training hat das Ziel, dass Menschen ihre ursprüngliche Lebenskraft und angestammte Weisheit entwickeln und in ihr Leben integrieren. Frische Kräfte erwachen, neue Ideen entwickeln sich, die Lust wächst, Arbeiten macht Freude und die Süße des Lebens kann in vollem Umfang genossen werden.

Beim Training gibt es theoretische Einführungen und praktische Selbsterfahrung. Die innere Ebene kann entdeckt und wahrgenommen werden. Blockaden werden aufgesucht und in ihrer gesamten Tragweite verstanden, so dass sie anschließend gelöst werden können. Dies geschieht durch Massagen, in Experimenten mit dem Atem, dem spielerischen Umgang mit Gefühlen, durch Bewegung aus dem Stehen und im Liegen, mit Spür- und Bewusstseinsübungen. Manche Übungen werden alleine gemacht, zu zweit oder in Gruppen. Das gesamte System wird von Panzerungen befreit, so dass es sich aus dem Kern heraus neu ausrichten kann. Der Körper findet seine eigentliche Haltung, der Atem wird voller, Gefühle können ausgedrückt und einbezogen werden. Im anschließenden Gespräch können Erfahrungen mitgeteilt, aufgeschlüsselt und verarbeitet werden.

Wenn die Verbindung zur Urkraft und zum Wesentlichen hergestellt ist, wird das Intrinsische weiter entwickelt und trainiert. Von seiner Integration mit äußeren Muskel- und Bewusstseinschichten profitieren auch Projekte, Mitarbeiter und Verwandte. Neue, kreative Lösungen tauchen auf, die vorher undenkbar waren.

Tiefe Körperarbeit

Der menschliche Organismus bildet die Basis für Wohlergehen, Lebenskraft, Lust und Leistungsfähigkeit. Er gliedert sich in drei Muskel- und Gewebe-Schichten, die präzise erfasst und mit speziellen Massagegriffen nacheinander gelockert, aktiviert und integriert werden.



Äußere Schicht:

Die äußere Schicht trägt Informationen zur sozialen Anpassung, Formen und Regeln, Höflichkeiten, anerzogene Verhaltensweisen aus Elternhaus, Schule, Gesellschaft (z.B. großer Brustmuskel und die Waden).

Kern:

Im Kern sind die ursprünglichen und reinen Wesensanteile jedes Menschen enthalten, ungefiltert, ungehindert, frei, fließend, strahlend (z.B. Iliopsoas, ein zentraler Muskel im Becken).

Mittlere Schicht:

In der mittleren Schicht stecken Anteile, für die in der äußeren Schicht, also im „normalen“ Leben kein Ausdruck und kein Zugang existieren, und die daher

abgekapselt sind. Das sind unterdrückte Wut, Trauer oder Angst, verkannte Ideen und Sehnsüchte. Vermischt mit Ablagerungen einseitiger Ernährung und Auswirkungen ungünstiger Haltung und Bewegung bilden sie eine bio-psychische Abwehrschicht, die den Menschen von seinen eigentlichen Ressourcen abschneidet. Unflexibel, starr oder auch kraftlos ist diese Schicht, solange sie nicht integriert ist, die Hauptursache für viele Probleme.

Ein deutlich sicht- und spürbarer Effekt der tiefen Körperarbeit besteht darin, dass das Schatten-Dasein der mittleren Schicht beendet wird, indem sie physisch und psychisch reorganisiert und mit den anderen Schichten verbunden wird. Die äußere Person und das innere Wesen können (wieder) miteinander kommunizieren und kooperieren.

Ergänzende Methoden

Zur Klärung und Integration des inneren Kerns werden Elemente aus Gestalt- und Trance-Arbeit mit einbezogen. Einfache Grundübungen östlicher Kampfkunst stabilisieren das Intrinsische und lassen es in alltägliche Situationen einfließen. Situationen, die vorher vermieden oder mit hoher äußerer Anstrengung angegangen wurden, können elegant mit der inneren Kraft bewältigt werden.

Struktur des Intrinsic Training

Das Intrinsic Training ist eine Ausbildung. Die Gruppe dauert drei Jahre. Jedes Jahr kann einzeln gebucht werden und besteht aus fünf Wochenenden (Samstag/Sonntag) und zwei viertägigen Blocks. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat.

Leitung

Martin Nimsky

Teilnahmebedingungen, Ort und Kosten auf Anfrage