

Was tut mir gut?

Von **Ludwig Sandner**

Begonnen habe ich meine Arbeit mit Menschen vor 35 Jahren als Heilpädagoge. Schon damals war mir wichtig, mit meiner Arbeit lebendig im Fluss zu bleiben, mich beständig weiterzuentwickeln und inspirieren zu lassen. Geleitet haben mich dabei vor allem Fragen wie: Was tut mir gut? Was wirkt? Was bringt mich weiter? Eine tiefe Krise und die damit verbundene Auseinandersetzung mit mir selbst verstärkten diese Ausrichtung in tiefere Schichten meines Seins. Ich lernte verschiedenste Therapieformen und spirituelle Lehrer kennen, und nach all den Jahren der Selbsterfahrung lernte ich einen Raum kennen, der über das Selbst hinaus geht, dort wo ich sein kann, wie ich bin, wo alles ist, wie es ist: wertfrei und in Akzeptanz.

LomiLomi und Aqua-Wellness

Zu dieser Zeit begann ich eine Ausbildung zum Hawaiian Bodyworker (LomiLomi). Ich war fasziniert von der elementaren Kraft und dieser tänzerischen, feurigen und schamanischen Körperarbeit, die sowohl die kraftvollen männlichen als auch die fließenden weiblichen Qualitäten anspricht. Bald folgte auch die Ausbildung in Aqua-Wellness, einer Form der Aquatischen Körperarbeit: von liebevollen Händen sanft massiert und gewiegt werden; in Schlangen- und Delfinbewegung durch das Wasser gleiten; Getragensein und Schweben in Raum- und Zeitlosigkeit; entspanntes Ruhen im Sein; Stille finden.

In der absichtslosen Berührung erinnert sich der Körper selbst an die unendliche Ausdehnung und die feine Schwingung des Seins, woraus alle Spontanität und Freiheit entstehen. Unsere Sinne erwachen zu neuer Intensität. Das körperliche Bewusstsein wird sensibilisiert, die Erfahrung von Einheit sowohl im Element Wasser als auch im freien Raum eröffnet uns die Erfahrung des Ursprungs des Tantra als ekstatische Verbindung mit der Welt.

Grenzen lösen sich auf – Weite darf entstehen. Die Seele wird genährt und neues Urvertrauen kann wachsen. Unser Körper speichert unsere gesamte Erfahrung. Über den Körper ist Zugang zur Heilung möglich.

Im Herzen begegnen

Mir ist es ein wesentliches Anliegen, Liebe, Akzeptanz und Bewusstheit in unser Leben zu bringen und unser authentisches Sein zu erforschen. Die »Kunst des Seins« bedeutet für mich, das Leben in all seinen Aspekten zu erleben, es anzunehmen und zu feiern und uns zu öffnen, für alles, was wir sind. Unser Körper ist dabei Unterstützung, Quelle für Nahrung, Heilung und Tor in Erfahrungsräume diesseits und jenseits der Persönlichkeit.

*Durch die »Kunst des Seins«
sich selbst und andere heilen*



*Im Lebenselement Wasser
miteinander fließen*

Wenn es uns möglich ist, gleichzeitig unsere Sensitivität und die Kraft unseres Herzens zu fühlen, können wir unser Potential leben und uns im Gleichgewicht und als Ganzheit erleben.

»Deinen Körper zu verändern bedeutet, deinen Geist zu verändern, deinen Geist zu verändern bedeutet, dein Leben zu verändern«, sagte der hawaiianische Heiler Kahu Abraham Kawai'i dazu.

www.body-heart-balancing.de



Ludwig Sandner ist Heilpädagoge, Körpertherapeut und Seminarleiter mit einer Massagepraxis in Freiburg. Er bietet Hawaiian Massage, Aqua-Wellness, Tantra und Energiearbeit an, Ausbildungen in LomiLomi und Seminare für Paare und Männer, auch Abendgruppen. Berührung ist Nahrung für die Seele. info@body-heart-balancing.de