

Gesundheitspraxis

Regionalstelle Berlin/Brandenburg

Seit über zwanzig Jahren etablieren sich in Berlin/Brandenburg Gesundheitspraktiker der DGAM, BFG zertifiziert. Somit erleben wir mittlerweile in unterschiedlichsten Methoden der Gesundheitspraxis eine Vielfalt an Angeboten, um Ressourcen zu erkennen und zu entfalten. Dabei ist ein wichtiger Ausgangspunkt – die Erdverbundenheit, die im Alltag abhanden zu kommen scheint, zu beachten und zu stärken. Den jeweils eigenen Umgang mit dem „Geerdet sein“ und sich mit der Erde verbunden fühlen – praktizieren Gesundheitspraktiker, idealer Weise zunächst selbst, welcher dann in den Seminaren gut weiter vermittelt werden kann.

Praktische Selbstübungen in der Natur und Praxis-Schwerpunkte:

In der Natur- und Kräuterkunde liegt der Fokus darauf - die Kraft der Natur zu erspüren z.B. bei der Baumeditation.

In den Klangschalenmeditationen achten unsere Dozenten besonders darauf, die „innere Verbindung zur Erde“, durch das Anschlagen einer bestimmten Klagschale(Erdton), erfahrbar zu machen.

Beim REIKI wird die achtsame Berührung zum Gefühl des Getragen-Seins - mit dem Element ERDE - als allgemeine Ur-Erfahrung und Ur-Vertrauen.

Meine persönliche Gesundheitspraxis mit dem Element ERDE

Vor meinen Augen führte mir die Natur, beim Blick in meinen Garten, nach diesem vergangenen „langen Winter“ das Schauspiel eines besonders schnellen Wachstums auf. Dabei erlebte ich, wie wichtig es mir ist – den Bezug zum Erdboden zu spüren und zu erhalten. Die Gartenarbeit begann nahezu meditativ – im Rhythmus der vielseitigen Angebote der Natur.

Die Erde hat eine gewisse Stabilität und Schwere und sie vermittelt für alle Lebewesen auf der Erde einen besonderen Halt. Der sprichwörtliche „Boden unter den Füßen“ gibt uns Sicherheit.



Sabine Bugschat-Geiseler

DGAM Regionalstellenleitung Berlin/Brandenburg
DGAM-Dozentin für Ausbildungen / Zertifizierungen zur Gesundheitspraktiker/in ^{BFG}
mit zusätzlich eigenen Methodenschwerpunkten:
Entspannung & Vitalität sowie Spezialgebiet Gesundheitspraktisches Reiki Persönlichkeitsbildung & Meditation



In meiner Zen-Shiatsu Ausbildung habe ich erfahren, dass in der chinesischen Philosophie der 5 Elemente das Element Erde dem Spätsommer zugeordnet wird und somit der Ernte symbolisch verbunden ist.

Als elementare Stärke benötigt der Mensch diese Qualität ganzjährig – im Zusammenwirken mit allen Elementen.

Gesundheitspraktisches Erleben: Wie fühlt es sich an, mit den Händen in lehmigen Boden zu greifen? Eine Schlammpackung macht die Haut streichelzart. Moorbäder, Schlammwickel und -packungen – „Heilerde“ wurden schon vor über 4000 Jahren in der Volksmedizin eingesetzt, zum Beispiel bei den Ägyptern.

All diese Erfahrungen geben Menschen, jeden Alters und unterschiedlichster Lebenslage, das Gefühl einer inneren Naturverbundenheit zurück.

Das „Schlammspiel“ am Strand, in der Kindheit taucht auf und berührt die Seele. Urlaubsbilder entfachen das Gefühl der Weite. Der Weg zur inneren Mitte wird geebnet.

Reiki – auch hierbei führt die achtsame Berührung in innere Bilder wie in das des Getragen-Seins, bis zum Gefühl des Geborgen-Seins.

Fazit: Die verschiedenen gesundheitspraktischen Methoden mit Ihren entsprechenden Formulierungen und Anwendungen vertreten ihren eigenen Wert. Sie vermitteln im persönlichen Erleben ihre Gemeinsamkeiten und haben als gemeinsames Ziel - die Stärkung der Gesundheit und Stabilisierung der Lebensqualität.