

## Yoga & Rebalancing

In den letzten 30 Jahren haben Yoga & Rebalancing (menschliche Flexibilität & strukturelle Integration) eine besonders lebendige Beziehung zueinander gefunden. Praktizierende und Lehrer einer Disziplin haben sich verbunden um die körperliche und spirituelle Transformation zu vertiefen. Dem ist so, da, wenn diese 2 kombiniert werden, eine Synergie entsteht die viel größer ist als die Summe ihrer Teile. Zusammen erschaffen Yoga & Rebalancing einen fruchtbaren Tanz, ein somatisches Öffnen in uns, da sie die gleichen fundamentalen Prinzipien und Ziele verfolgen; nur ihr Ansatz ist unterschiedlich.

Im Yoga bewegst du dich durch präzise Figuren / Stellungen mit vollem Bewusstsein und Intention. Im Rebalancing lösen die Hände des Rebalancers direkt Einschränkungen, befreien verklebtes Gewebe, unterstützen die Befreiung der Gelenke und schaffen Raum – mit vollem Bewusstsein und Intention. Sie ergänzen sich in ihrer einzigartigen Art der unterschiedlichen Berührung, der aktiven als auch passive.

Rebalancer sind streng und langfristig ausgebildet um mit Faszia, dem Bindegewebe, welches jeden Muskel, jedes Organ, Nerven, Adern und Knochen umgibt zu arbeiten. Diese "lebende Verpackung" gibt uns die eigentlich Körperform, unseren Tonus.

Als Rebalancer arbeite ich in Bewusstheit und Respekt mit Faszia, Muskeln, Sehnen und Bändern. Ich "höre" mit meinen Händen wenn ich dem Gewebe Raum und Länge gebe, die körperliche Panzerung schmelze, Haltung- und Bewegungsmuster Raum für Neues gebe. Aber vor allem den Körper in seiner Integration zu unterstützen um sich neu im Feld der Schwerkraft wieder auszurichten zu können, mit Leichtigkeit und Grazie. Im Grunde unterliege und unterwerfe ich mich den gleichen Gesetzen der Natur dem auch das Yoga unterliegt.

Auf der physischen Ebene, fokussieren beide, Yoga und Rebalancing auf strukturelle Integration und Ausrichtung des ganzheitlichen Körpers. Beide arbeiten mit der Intention die Gelenke in Balance zu bringen, Raum zu schaffen in den Gelenken und die Differenzierung der verschiedenen Körper Segmente. Generell gesagt – Yoga & Rebalancing wollen befreien, öffnen und Länge schaffen im Körper.

Beide Disziplinen resultieren in der Expansion von Bewegung,

zunehmende Zirkulation und Energiefluss des ganzen Körpers; mehr Grazie und fließende Bewegung und einem Körper der widerstandsfähiger für Verletzungen ist zu finden.

Neben der physischen Ebene fördern Yoga & Rebalancing beide tiefere Ebenen von Bewusstsein und Lebendigkeit. Für mich als Rebalancer ist dies die Ebene wo meine eigentliche Passion liegt. All unsere emotional- und Verhaltensmuster, eingeschlossen die Unbewussten drücken sich durch unsere Haltung, unsere Ausstrahlung, Körperform und Ausdruck ständig aus.

Ich versuche diese Muster im Ausdruck zu unterstützen und in ihre Transformation zu begleiten. So wie sich dieser Prozess vertieft, wirst du dich wiederfinden in größerer Spontaneität, Freiheit und Präsenz. Je mehr du die Aspekte deines Seins umarmst und einlädst, mehr Ganzheit wirst du spüren und erfahren - mehr wirst du Selbst.

Rebalancing wie Yoga bringt dich tiefer und tiefer in die Erfahrung von vibrierender, resonanter Körperlichkeit. Wenn man voller im Körper dem Leben begegnet entsteht eine dynamische Stille und Entspannung, sowohl im Körper als auch im Verstand. Es hilft dir leichter in Präsenz zu Sein.

## Kontakt

Udo Keuper

Mobile: 01577.38.679.38

Email: [kontakt@mumassage.de](mailto:kontakt@mumassage.de)

[www.mumassage.de](http://www.mumassage.de)