

Körperintelligenz – Mit Leichtigkeit äusserem Druck und Einflüssen begegnen, Freiheit erleben sowie in die eigene Kraft kommen

Der Alltag stellt uns oft vor manchmal sogar grosse Herausforderungen und gerade die letzten Monate brachten den einen oder anderen in Situationen, in denen es schwer war, im Gleichgewicht zu bleiben. Dabei ist das in sich Ruhen nicht nur für einen selbst wichtig, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf das Umfeld. Denn wer "bei sich ist", empfindet Frieden wie auch Gelassenheit und strahlt dies auch aus – ein Zustand, der durchaus deeskalierend wirken kann.

Untenstehend stellen wir euch eine bewährte Methode vor, die euch dabei helfen kann, dazu zu finden.

von Bernhard Akula auf [Gong Flying veröffentlicht](#)

Wir hören immer wieder "bleibt in Eurer Kraft", "seid in Eurer Mitte", "kommt in die Liebe"... Aber wie funktioniert das wirklich praktisch?

Sind wir tatsächlich in unserer Mitte, nur weil wir tief durchatmen oder die Augen schliessen? Wie weiss ich, dass ich wirklich bei mir bin. Eine schöne und wirkungsvolle Möglichkeit, dies zu spüren, ist die sogenannte Körperintelligenz, welche viele Menschen von den Seminaren mit dem Gründer Karl Grunick kennen.

In den Seminaren und Übungsabenden praktizieren wir verschiedene Übungen, welche körperlich eindeutig erfahrbar machen, wie einfach es sein kann, wirklich bei uns zu bleiben. Dies ist auch in Situationen anwendbar, in denen andere Druck auf uns ausüben oder an uns zerrren oder etwas von uns wollen und damit vielleicht auch unsere Freiheit einschränken wollen.

Eine Übung sieht man in dem folgenden Video:

<https://www.gong-flying.de/wp-content/uploads/2020/08/v1-quer1080-1.mp4>

In dem Beispiel sehen wir zwei Menschen (bzw. einen Angreifer und einen Verteidiger im klassischen alten Weltbild). Der körperlich überlegene Mann will offensichtlich etwas von der Frau – sie umdrücken bzw. in eine bestimmte Richtung hinbewegen oder von einer Position wegbewegen.

Die Frau sitzt gemütlich in einer natürlichen Haltung und ist voll bei sich, wodurch dieser „Angriff“ ins Leere läuft. Dieses "voll-bei-sich-Sein" ist der entscheidende Punkt. **Diesen Zustand kann man letztlich nur selbst körperlich erfahren und nicht durch Lesen und Überlegen "verstehen"**. Wichtig ist, dieses Gefühl richtig zu erleben. Dazu ist erforderlich, "einfach" unseren kompletten Körper zu "bewohnen", sich selbst spüren, vollständig mit unserem kompletten Körper verbunden zu sein. Auch wenn sich nun die Situation im Aussen ändert, im Beispiel durch die Berührung oder das Drücken, ist es wichtig, im neugierigen

Spüren zu bleiben und nicht darauf zu reagieren – also eben NICHT ins Wollen oder ins Denken zu kommen. Wenn wir die Situation, wie sie gerade ist, genau so annehmen, können wir wieder in unsere natürliche Freiheit kommen. Die Situation wird sich dadurch wieder verändern.

Wie wir im nächsten Übungsvideo sehen, hängt das auch nicht von der Anzahl derer ab, die Druck ausüben oder vom Chaos im Aussen. Das Prinzip ist das gleiche.

<https://www.gong-flying.de/wp-content/uploads/2020/08/v2-quer1080.mp4>

Hier ist die Intention der Frau, dass sie sich weiterhin pudelwohl fühlt in ihrer Haut und Lust verspürt, sich einfach gemütlich nach hinten hinzulegen.

Im letzten Video sehen wir, dass eine Gruppe von Gleichgesinnten sehr stärkend sein kann.

<https://www.gong-flying.de/wp-content/uploads/2020/08/v3-quer720-2.mp4>

Zwei wesentlich muskulösere und stärkere Männer versuchen, diese leichte zierliche Frau von ihrem Platz wegzutragen, was angesichts der Körperverhältnisse sehr leicht möglich sein sollte.

Sobald diese Frau aber einfach bei sich ist, komplett in ihrem Körper und im Spüren sowie in der Verbindung bleibt, haben die beiden keine echte Chance. Bzw. nur unter extremstem Kraftaufwand, welcher natürlich nicht ewig aufrechtzuerhalten ist, können sie sie geringfügig bewegen. Ganz einfach, weil sie keinen richtigen Anhaftungspunkt finden.

Das alles kann jeder selbst ausprobieren. In den Körperintelligenz-Workshops gab es bisher noch niemanden, dem dies nicht gelungen ist. Wir haben Teilnehmer vom Kindes- bis ins hohe Alter.

Gerade Kinder tun sich oft sehr leicht damit, da sie diese spielerische Natürlichkeit noch nicht verlernt haben.

Kann man etwas falsch machen?

Natürlich klappt das bei sich Sein nicht, wenn man zu sehr im Kopf, im Denken, im Wollen ist – wenn man zu viel “macht” oder will. Sobald wir auf den “Angreifer” oder die Situation zu stark re-agieren “wollen”, wird es für diesen wieder leicht, uns abzulenken.

Aber wenn wir wirklich bei uns bleiben bzw. uns wiederfinden und die Energie von aussen dadurch nicht in unser System kommt, dann prallt sie quasi ab und der “Aussender” spürt sehr deutlich und massiv, wie seine Energie wieder zurückkommt.

Elementar ist diese entspannte, natürliche Grundspannung in einem natürlichen Sein. In den Workshops gibt es dazu vielfältige heranführende Übungen. Das ist gerade dann wichtig, wenn der Alltag uns sehr stark „einnimmt“. Deswegen sind auch unsere Gong- und Frequenz-Angebote sehr sinnvoll, um wieder leicht aus dem Alltags-Chaos oder dem Stress in die Klarheit und in unseren natürlichen Zustand zu kommen, in dem wir sehr effektiv und quasi

von selbst regenerieren und in die eigene Kraft kommen.

Wichtig ist uns noch folgender Hinweis:

Es geht bei dieser "Arbeit" nicht um klassische Gewalt-/ Kampfsituationen, sondern um das tägliche Leben, in dem wir immer wieder in solche Situationen kommen. Gewöhnlich passiert das nicht mit gewalttätigen Feinden, sondern mit unseren Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen und vor allem mit uns selbst.

Umgekehrt bewegen wir uns auch selbst oft in die "Angriffs"-Situation, in der wir von jemand anderem etwas wollen, diesen irgendwohin bewegen möchten, damit man selbst etwas bekommt oder wir dadurch eine bestimmte Position einnehmen können. Bei den Körperintelligenzübungen merken wir ganz deutlich, dass dies im Endeffekt kräfteraubend und schädlich ist. Dieses zu viel Wollen mit Kraft und Anstrengung schwächt uns selbst und die ganze Situation. In letzter Konsequenz ist das keine effektive Lösung, die uns weiterbringt.

Wohin möchte ich meinen Focus lenken und damit meine Energie geben?

Gehen wir die Dinge anders an und bewegen wir uns im Flow unseres Lebens, können auch Körper, Geist und Seele natürlich im Einklang sein.

Weiterführendes:

- **Termine** zum praktischen Üben gibt es [hier](#).
- Wer über **neue Videos und Termine informiert** werden möchte, kann sich [hier kostenlos eintragen](#).
- **Weitere Videos** vom Körperintelligenz-Gründer Karl Grunick: [Mehr](#)

Dieser Artikel darf kostenlos geteilt und übernommen werden, sofern er vollständig bleibt und ein Link zum Original (<https://www.gong-flying.de/koerperintelligenz-trainingsvideos/>) angefügt wird.