

Die vier Schritte der Rhythmokinetik

Wie?

Warum?

Finden der Wohlfühlbewegung

Vergleichen Sie zwei Bewegungen miteinander, die Bewegung die im Moment angenehmer ist, ist die Wohlfühlbewegung.

1

In der Rhythmokinetik nutzen wir die Wohlfühlbewegung, da diese keinen Widerstand erzeugt. Das heißt wir arbeiten mit und nicht gegen den Körper.

Finden der Wohlfühlatmung

Führen Sie Ihre Wohlfühlbewegung einmal mit der Ein- und ein weiteres Mal mit der Ausatmung aus. Die Atemphase, die sich besser mit der Bewegung verbindet ist die Wohlfühlatmung.

2

Für die Atmung gilt das Gleiche wie für die Bewegung. Die Wohlfühlatmung erzielt weniger Widerstand und verbessert so effektiv den Stoffwechsel und der Ver- und Entsorgung.

Kombination

Kombinieren Sie Ihre Wohlfühlbewegung und Ihre Wohlfühlatmung mit einander. Achten Sie dabei auf Pausen zwischen den Atemphasen, Wiederholen Sie das ganze sooft es Ihnen angenehm ist.

3

Die Wiederholung der Wohlfühlbewegung und -atmung, erzeugt eine positive Feedback-Schleife, die in der Lage ist, selbst alte Blockaden aufzulösen.

Nachspüren

Zum Abschluss des Rhythmokineticischen Impulses vergleichen Sie die beiden Bewegungen noch einmal miteinander und spürt den Veränderungen nach.

4

Das Nachspüren der Veränderungen ermöglicht es dem Körper diese an das Gehirn weiterzumelden. Das Gehirn wird damit angeregt, die alten Bewegungs- und Haltungsmuster zu löschen und durch die Neuen zu ersetzen.