

Die Joint-Release-Methode



Wellness ist aus meiner Sicht die Kunst, durch Entspannung und Wohlfühlen Veränderungen zu initiieren - spirituelle Wege - persönliche, individuelle, bewußte Wege für mehr Gesundheit.

Joint-Release - ungewöhnlich - interessant - anders - so beschreibe ich kurz und knapp diese Entspannungsmassage. Joint Release arbeitet ohne Öl, wird am bekleideten Körper ausgeführt und wendet sich an Menschen, die das Besondere, das Außergewöhnliche lieben. Die Massage ist von einer spielerischen Leichtigkeit getragen und hat auf den ersten Blick so gar nichts mit der klassischen Vorstellung einer Massage zu tun. Gearbeitet wird auf der Massagebank.

Ich versuche einmal, die Massage zu beschreiben, was nicht ganz einfach ist. Am Besten ist es, man erlebt sie selbst.

"Joint" bedeutet Gelenk und "Release" lockern. Eine spielerische Leichtigkeit und meditative Achtsamkeit lassen jeweils sanfte rhythmisch-wiegende, schüttelnde, wackelnde, pendelnde, kreisende oder schaukelnde Bewegungen der Gelenke und des Körpers bei gleichzeitig mit der anderen Hand ausgeführten leichten Massagegriffen entstehen. Die ausgeführten Bewegungen suchen ihren eigenen Rhythmus, um ihre "ureigenste Musik zu spielen". Mich erinnerte das sofort an die Bewegungen des Elementes Wasser. Die daraus entstehende besondere Schwingung führt ganz schnell in die Entspannung von Körper und Geist und über das daraus entstehende leichte, freie Körpergefühl zu einem Gefühl der inneren Weite, was den Impuls für eine veränderte Lebenshaltung gibt.

Mich inspirierte es dazu mit dieser Massage zu arbeiten, mich mit dem gefühlten Prinzip der Massage weiter fortzubewegen und sie später in Seminaren auch auszubilden.

Ich habe in den vielen Jahren keine Wellness-Anwendung mit so einer klaren Botschaft an die unbewußten Sinne kennengelernt. Diese Massage ist komplett anders, als alles, was ich bisher erlebt habe und hat mich auf Anhieb begeistert. Für mich ist Joint-Release vom Wasser inspiriert, das wie Ebbe und Flut kommt und geht und mit dem Wind spielt, sich ständig verändert mit großen oder kleinen Wellen, bis es schließlich wieder zur Ruhe kommt, was sich dann in ruhigen, sammelnden, erdenden, haltenden Massage-Elementen ausdrückt. Es entsteht ein Wechsel aus Bewegung und Ruhe, wie im natürlichen Kreislauf der Natur, der sich wie auf einer Spirale in einem sich selbstfindenden Rhythmus in die Wiederholung begibt und sich in vorhandene Freiräume einfühlt und versucht, die gefühlte Entspannung noch zu vertiefen.

-----Wie könnte es noch freier, noch weiter, noch leichter, noch schöner sein? ...singt es in mir, wie eine geheime Botschaft aus meinem Inneren-----

Das was daraus entsteht, ist ein Massagegefühl der Ruhe in der Tiefe. Darüber befindet sich die gefühlte Bewegung, die sich stetig verändernde energetische Strukturen beherbergt, die zunehmend mehr Geborgenheit und Weite ausstrahlen. Es ist eine Wellness-Anwendung, die über den gefühlten Weg der Ruhe, des Friedens in der Tiefe und der daraus entstehenden gefühlten nach oben strebenden Bewegung, die Parallele für bewußte Veränderung durch Innehalten im Alltag zeigt. Sanfte Wellen wandern durch den Körper. Der Körper macht die Erfahrung von Weite, Freiheit und Leichtigkeit und der Geist vergisst alle Anspannung, allen Stress und strebt danach, dieses Gefühl in den Alltag zu integrieren. Wie schafft er das? Durch den Willen der Veränderung.

Warum? Weil die Wohlfühlerfahrung, das Körpererlebnis von Frieden, Weite, Freiheit, Leichtigkeit und Geborgenheit so intensiv war, das der Geist dem Weg folgt. - Ein Fest für die Sinne - Seelennahrung - wundervolle Entspannung.

Mein fortführender Impuls war, Joint-Release von der Massagebank zu lösen und mit dieser Massage direkt in das Element Wasser zu gehen. Eine tolle Erfahrung.

Bereits das Eintauchen in dieses Element ist das bewußte Sich in einen anderen Raum Begeben. Die Welt des Alltags bleibt draußen. Das Wasser umarmt einen sanft. Es fühlt sich weich und warm an und folgt der Bewegung.

Es antwortet mit Spiralen, Wellen, Kreisen, Pendeln und leisen, manchmal fast sinnlichen, zeitlupenartigen Bewegungen bis hin zu schnelleren, gleitenden, dahin fließenden, weiten Bewegungsabläufen, die ganz von selbst entstehen. Diese Arbeit ist sehr intuitiv, ist unsichtbare Kommunikation, wie ein Quell des Ursprungs. Wellness der besonderen Art.

+++ WORTE - COACHINGGEDANKEN oder DER SPIRIT VON JOINT RELEASE ? ++++++

-----Wie könnte sich mein Leben noch freier, noch weiter,
noch leichter, noch schöner, noch gesünder anfühlen?-----

Gibt es Bereiche in meinem Leben, in denen ich das Gefühl der Enge oder Stagnation habe?

Gibt es Konflikte, Unstimmigkeiten oder Stress? Habe ich mir über alles im Leben mein persönliches, eigenes Bild gemacht, ohne mich von der Ansicht Anderer oder von blockierenden Abstraktionen aus der Vergangenheit leiten zu lassen?

Ist das, was da ist, das was I C H wirklich möchte? Wenn nicht, welche Wege gibt es, um es selbst zu verändern?

Ist meine Kommunikation wirklich klar? Reagiere ich aus der Verletzung oder bin ich wirklich in der Lage den klaren Fakt zum Ausdruck zu bringen und einen Lösungsvorschlag zu unterbreiten?

"....Das habe ich doch gar nicht so gemeint...." - Spreche ich alles aus? "...ich habe mich aber nicht getraut...."

Finde ich mich mit Situationen im Leben ab, obwohl mir bewußt ist, daß ich damit unzufrieden bin oder bin ich gar Meister im Schönreden, weil es doch immer so war....weil es doch noch viel Schlimmeres gibt....weil ich mir nicht vorstellen kann, das es besser werden könnte, weil ich Angst habe es nicht zu schaffen, weil es Abhängigkeiten gibt, weil da das Gefühl ist, der Andere ist mir überlegenweil da das Gefühl ist nicht genügend Anerkennung zu erhalten....? Bringe ich das zum Ausdruck, was ich tatsächlich möchte oder verstelle ich mich aus dem Glauben heraus, daß ich mich anpassen muß,

um erfolgreich zu sein, um Anerkennung und Zuwendung zu bekommen?

"Verbiege" ich mich etwa, nur um etwas "Liebe" zu bekommen oder versuche ich mit meinem Verhalten das Gefühl der "Erhöhung" zu erlangen und "Achtung" und scheinbare Bewunderung zu erzwingen? Ist es das was ich will? Wie fühlt sich das an, oberflächlich - im ersten Moment, scheinbar.... und mit Tiefgang? Ist das wahrhaft?

Oder fühle ich mich ganz tief im Inneren erbärmlich, traurig und allein?

Bin ich von meinen Handlungen wirklich überzeugt oder möchte ich vom Herzen her eigentlich etwas anders machen?

Ist da eine Angst? Ist da ein: ich traue mich nicht? Ist da ein Zweifel, der aus alten Erfahrungen und deren physiologischen Reaktionen der Vergangenheit in mir emporsteigt und mich nun durch die Erinnerung blockiert?

Dann mache ich mir einfach bewußt, daß die alten Erfahrungen Vergangenheit sind und sie in diesem Moment völlig gleichgültig sind, denn jetzt gehe ich neue Wege mit neuen Sichtweisen, um wirklich das Gefühl des Getragen seins, der Liebe, Achtung, Anerkennung, Freude und Gesundheit zu erlangen.

Der Ausstieg aus dem Gefühl der Enge, der Traurigkeit und des Unwohlseins ist immer der richtige Weg. Freiheit - Ehrlichkeit sich selbst gegenüber - eigene Wege: das sind die Katalysatoren, die mit der spirituellen Kraft der Herzen verbinden und das Selbst so stärken, daß es nur noch ein "ich schaffe es" gibt, egal welche Hindernisse derzeit im Blickfeld stehen. Und egal was für ein Problem es ist, es läßt sich für alles ein Weg finden.

Die Mittel heißen: Ehrlichkeit, Offenheit, Freude, Klarheit, Zielstrebigkeit, respektvolle Kommunikation, Glaube an sich Selbst, an die eigene Herzenskraft.

Welche Kraft, welche Eigenschaft wäre für mich hilfreich, um etwas verändern zu können? Wie kann ich diese Kraft, dieses Potential erlangen? Allein durch das Erkennen, wird die vorher blockierte Kraft als Potential freigesetzt und führt durch die Frage: "Kann ich mich anders verhalten?" zum gewünschten Erfolg.

Sage ich klar was ich möchte und was nicht? Was mache ich eigentlich nur für mich allein? Wann habe ich das letzte Mal wirklich Freude empfunden? Wann habe ich das letzte Mal aus vollem Herzen gelacht? Gibt es vielleicht einen alten Traum aus Kinderzeit oder ein Hobby? Gehe ich wirklich offen auf Neues zu?

Was kann ich einsetzen, um zu entspannen, um mich zu zentrieren? Denn immer, wenn ich Ruhe und Entspannung spüre, fällt Stress von mir ab, bin ich in der Lage aus dem Herzen zu entscheiden, bin ich in der Lage, mich immer wieder positiv auszurichten, bin ich in der Lage dem Anderen mit einer respektvollen Herzens-Haltung zu begegnen, bin ich in der Lage einengende Strukturen zu verändern. Das führt zu neuen positiven Impulsen im Leben, zu mehr Lebensfreude und Vitalität.

Wie könnte sich mein Leben noch freier, noch weiter, noch leichter, noch schöner, noch gesünder anfühlen?

Inspirationen aus der Märchenwelt - Coaching-Heldenreise...von Jemandem der auszog, eine Lösung...einen Schatz zu finden und dabei so einige Prüfungen zu bestehen und Hindernisse zu überwinden hatte...es stellte sich immer wieder die Frage: wie fühlt sich das an? Ist das der richtige Weg oder falle ich gar auf einen Trick des bösen Zauberers herein.... weil ich mir etwas selbst schönrede oder mich grad nicht traue?.....

....Ich muß einen Weg finden, um den bösen Zauberer zu überlisten.....

Mit jeder gelösten Aufgabe, geht es besser und besser, fließt mehr Lebenszauberkraft.....und schließlich nach großen Mühen besiegt der/die Held(in) den bösen Zauberer vollständig.....die Vision befindet sich als Tat im Leben.....

Mit Herzenskraft und dem Zauber der Liebe kam er/sie schließlich als Held(in) zurück. Alle staunten und konnten kaum glauben, was sie sahen. Der Held aber, läßt voller Freude alle an seinem Schatz teilhaben.....

Simone Radloff, Autorin (2015)

- langjährige Wellness- und Entspannungs-Dozentin -