

Spannende Facebook Beiträge

2. Halbjahr 2020

Liebe Freunde und Freundinnen der Ortho-Bionomy®,

für alle die Facebook nicht nutzen oder die Beiträge des zweiten Halbjahres 2020 gerne als Dokument archivieren möchten, gibt es nun eine Zusammenfassung der interessantesten Postings. Von Juli 2020 bis Anfang Dezember 2021 haben wir 21 Beiträge erstellt. Allgemein gab es gab zu lesen:

- aktuelle Ankündigungen,
- informative und erheiternde Beiträge (Schwerpunktthema Chakren)
- die aktuellen Seminartermine.



Die Facebook Seite des Deutschen Instituts für Ortho-Bionomy® findet ihr unter:

<https://www.facebook.com/michaelawieseweber>.

Wir freuen uns über ein „Gefällt mir“ und das Teilen von Beiträgen und Veranstaltungen, die euch gefallen. Ihr könnt die Ortho-Bionomy®, die Lehrer und das Institut unterstützen, wenn ihr dort oder auch bei Google eine Empfehlung schreibt.

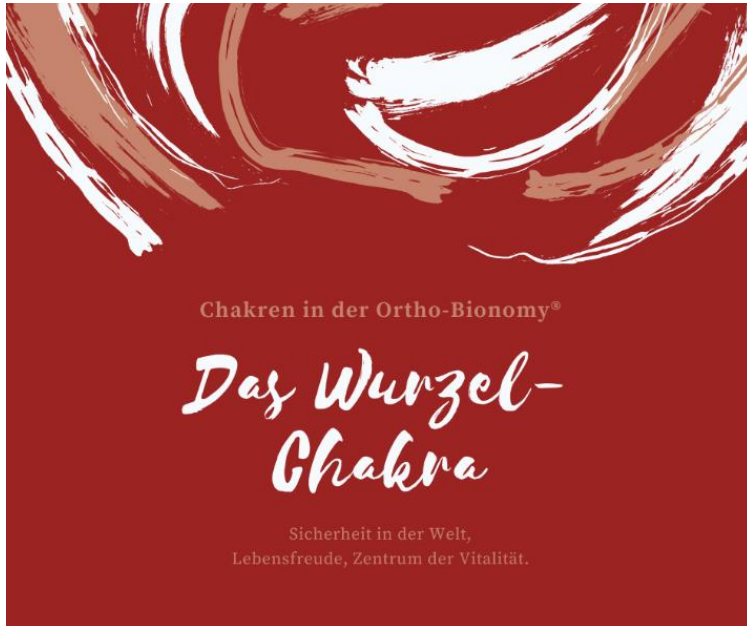
Mit herzlichen Grüßen,

Peter Pethke

21. August 2020

„Basis-Chakra (Farbzuordnung rot)“

Sicherheit in der Welt, Lebensfreude, Zentrum der Vitalität



Die Chakren können als energetische Steuerzentren verstanden werden. Sie unterstützen die lokale und übergeordnete Funktionsregulation im Körper. Stress, Erschöpfung oder energetisches Ungleichgewicht in einem der Chakren führen zu muskulärer und emotionaler Anspannung sowie funktioneller Dysbalance.

Allgemein: Das Wurzel-Chakra verbindet uns mit der Erde und den Grundlagen

unserer materiellen Existenz. Im Wesentlichen sind dies körperliche Unversehrtheit und Nahrung.

Körperliche Vitalität, Sicherheit in der Welt, Lebensfreude und Selbstwert sind weitere Aspekte dieses Chakras. Es ist gut über dem Schoß oder zwischen den Beinen zugänglich.

Trauma & Wurzel: Tiefe elementare Verunsicherung - auch im Kontext von Trauma - wirkt belastend auf das Basis-Chakra. Es kann zu einer Beziehungsstörung zu sich selbst, zu anderen Menschen sowie der Umwelt kommen. Das gilt besonders für Traumata der Kindheit.

Schwangerschaft & Wurzel: Die Schwangerschaft, deren Ziel es ist, neues Leben auf die Erde zu bringen, ist stark mit dem Wurzel-Chakra verbunden. Allein die anatomischen Veränderungen in der direkten Umgebung des Beckenbodens und Beckens führen bereits zu einer physiologischen Inanspruchnahme der organisatorischen Kapazität des Chakras. Unter der Schwangerschaft und während einer Entbindung kommen noch weitere Elemente hinzu, die wesentliche Auswirkungen auf das Chakra haben.

5. September 2020

„Unterbauch-Chakra (Farbzuordnung orange)“

Instinkthafte Sozialverhalten, Sexualität, Leidenschaft



Allgemein: Grundthemen des Unterbauch-Chakras sind instinkthafte Beziehungen im biologischen bzw. biochemischen Kontext, somit auch Sexualität. Es ist angesprochen, wenn unwillkürlich in einer Begegnung Rang und Hierarchie geprüft werden. Und es wird gefordert, wenn Menschen sich in engem körperlichem Kontakt begegnen, wie im Fußballstadion oder in der Sauna.

Trauma & Unterleib: Besonders schwere Erfahrungen stellen für dieses Chakra Gewalt

und sexueller Missbrauch in der Kindheit dar. Ebenso gravierend können die Verfolgung als Minderheit oder Bürgerkriege wirken, wenn Menschen, mit welchen man vorher friedliche und nachbarschaftlich gelebt hat, plötzlich zu existenziellen Gefahren werden. Die natürliche Fähigkeit zur Stressbewältigung sowie physiologische Regulationen gehören ebenfalls in den Wirkungsbereich dieses Chakras.

Schwangerschaft & Unterleib: Mit der körperlichen und hormonellen Veränderung gehen oft emotionale und soziale Veränderungen einher. Schwangere erleben veränderte Reaktionen der Umwelt. Sie werden anders wahrgenommen und anders behandelt.

8. September 2020

„Verfahren der Naturheilkunde – Ortho-Bionomy®“



[...] es gibt sehr schöne Neuigkeiten für die Ortho-Bionomy® und hoffentlich für euch alle. Martin Klose - Filmemacher und Redakteur - hat einen kurzen Film zur Ortho-Bionomy® gedreht.

Wir wünschen allen viel Freude mit dem Clip, der sehr gerne fleißig geteilt und verlinkt werden darf:

<https://youtu.be/QJgzpiGklg>.

15. September 2020

„Solarplexus-Chakra (Farbzuordnung gelb)“

Wille, Durchsetzungsvermögen, vitale Selbstäußerung



Allgemein: Merkmale des Solarplexus-Chakras sind Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und der dazugehörige Mut zur Veränderung. In diesem Kontext spielt Aggression in ihrem ursprünglichen und kraftvollen Wortsinn eine wichtige Rolle: angreifen, anpacken. Es unterstützt uns trotz Widrigkeiten etwas anzupacken und zu bewältigen.

Trauma & Solarplexus: Das Unvermögen für die persönliche Unversehrtheit zu sorgen kann für dieses Chakra einen enormen Stress bedeuten. Beispielsweise ausgelöst durch Arbeitsplatzverlust, Überschuldung, Betrug oder ein wirtschaftlicher Crash. Auch Änderungen an Gesetzen mit negativen Folgen für das eigene Leben oder eine plötzliche Abhängigkeit von fremder Hilfe können hierzu gehören

Schwangerschaft & Solarplexus: Die Energie dieses Chakras unterstützt uns das Notwendige zu tun, über kommende Veränderungen nachzudenken und die Zukunftsgestaltung konkret anzupacken. Wie sind die rechtlichen oder sozialen Verhältnisse, wenn das Kind kommt? Sind Wohnung und Auto groß genug? Wie geht es mit der beruflichen Karriere weiter? Welche bürokratischen Formulare sind wie auszufüllen? Wo und ab wann kann ich mein Kind zu einem Kita-Platz anmelden?

04. November 2020

„Herz-Chakra (Farbzuordnung grün)“

Herzensliebe und -anliegen, moralische Bewertungen



Allgemein: Idealerweise hält das Herz-Chakra alle Chakren in einem Gleichgewicht. Von ihm gehen Herzensklugheit und innerer Frieden aus. Für die Ortho-Bionomy® zeigt sich dort ganz besonders das Mitgefühl, wie es Buddhisten beschreiben, die unbegrenzte, bedingungslose Liebe.

Trauma & Herz: Soziale und moralische Konflikte, die zu Gewissensfragen führen, spielen hier eine besondere Rolle.

Insbesondere im Kontext von Gruppendynamiken die über das familiäre System und die Instinktebene hinausgehen.

26. November 2020

„Hals-Chakra (Farbzuordnung hellblau)“

Ausdruck, Kommunikation und Begriffsbildung



Allgemein: Das Hals-Chakra unterstützt die Entfaltung der persönlichen Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeiten auf körperlicher, emotionaler und intellektueller Ebene. Im Zuge dessen formt sich begriffliches Denken zur Beschreibung und zum Austausch über die innere und äußere Wirklichkeit.

Trauma & Hals: Eine Hemmung oder ein Verbot des Sprechens (Ausdrucks) sowie das Stoßen auf taube Ohren (Austausch)

stellen äußerst große Belastungen für dieses Chakra dar und können zu einem enormen Energiestau führen.

Auch energiegeladen, aber in lebendiger Qualität, zeigt es sich z.B. vor einem Bühnenauftritt oder einer Rede. Eine geringe Präsenz des Kehlkopf-Chakras kann auf einen regenerativen Zustand hinweisen oder andererseits ein Zeichen von Resignation in Folge nicht gelingender Kommunikationsversuche sein.

2. Dezember 2020

„Stirn-Chakra (Farbzuordnung indigo / dunkelblau)“

Organisieren, Zuordnen, Verarbeiten von Informationen



Allgemein: Dieses energetische Steuerzentrum wird auch als das Dritte Auge bezeichnet. Es unterstützt die Entfaltung höherer geistig-intellektueller Fähigkeiten, wie z.B. strategisches Denken und langfristige Zukunftsplanung.

Trauma & Stirn: Das Filtern und Ordnen aufgenommener Reize kann eine sehr große Anforderung darstellen; insbesondere im derzeitigen Informationszeitalter. Unzählige

Informationsangebote können unter Umständen überflutend, verwirrend oder gar nicht wahrgenommen werden. Kommt das Stirn-Chakra aus dem Gleichgewicht kann ein wichtiger Schritt das Nähren und Pflegen der Qualitäten der drei unteren Chakren sein.

2. Dezember 2020

„Scheitel-Chakra (Farbzuordnung violett / weiß)“

Kreativität, Spiritualität, Intuition



Allgemein: Das Kronen-Chakra entwickelt sich mit der Reifung der anderen Chakren. Dieses Energiezentrum unterstützt das Erfassen und Erleben einer umfassenderen, transpersonalen Wirklichkeit. So steht es auch im Zusammenhang mit Spiritualität und Religiosität, im Sinne eines Rückbezugs auf den Ursprung.

Trauma & Scheitel: Ein plötzlicher Verlust von Glaubensgewissheit oder anerkannten sozialen Werten und Überzeugungen kann

das Scheitel-Chakra äußerst fordern. Wenn das Leben also unerwartet auf dem Kopf steht oder die Richtung wechselt und es dabei zu einer Entzweiung des Individuums mit dem übergeordneten Ganzen kommt.

27. Dezember 2020

„Michaela Wiese“



[...] heute werfen wir einen biografischen Blick auf die Ortho-Bionomy® Practitionerin, Lehrerin und Mitbegründerin des Deutschen Instituts für Ortho-Bionomy® Michaela Wiese.

Bereits während ihres Studiums zur Diplom-Sozialarbeiterin arbeitete Michaela Wiese in einer psychiatrischen Klinik. Seither liegt ihr fachlicher Schwerpunkt in der therapeutischen Arbeit mit Menschen, die unter somatopsychischen und

psychosozial verursachten Krankheiten und Beschwerden leiden. Einen besonderen Raum nimmt dabei die Betreuung traumatisierter Mädchen und Frauen ein. Während Michaelas Tätigkeit in der Klinik beschlich sie

immer wieder der Verdacht, dass eine Kombination von verbaler und manueller therapeutischer Kommunikation sehr wirksam sein müsse.

Das passende "Handwerkszeug" dafür fand Michaela 1991 bei Arthur Lincoln Pauls in Form der von ihm begründeten Ortho-Bionomy®. Aus ihrem klinischen Erfahrungsschatz schöpfend bereicherte Michaela bereits drei Jahre später die Ortho-Bionomy® mit Elementen der Traumatherapie und der bewussten Einbeziehung somatopsychischer Interaktionen. Die bis dato vernachlässigte verbale therapeutische Kommunikation fand damit langsam Einzug. Im selben Jahr gründete Michaela gemeinsam mit ihrem Ehemann Dr. med. Klaus G. Weber in Rottenburg am Neckar das Deutsche Institut für Ortho-Bionomy®. Zusammen leiten beide das renommierte Institut und praktizieren auch innerhalb einer dort ansässigen, mehrköpfigen Praxisgemeinschaft. Seit dem Jahr 2000 lehrt Michaela Wiese die Ortho-Bionomy® mit großer Begeisterung.

Michaela Wiese ist Fachautorin vieler Artikel und Bücher. Gemeinsam mit ihrem Mann schrieb sie das erste deutschsprachige Lehrbuch für Ortho-Bionomy®, dessen erste Auflage 2001 im Sonntag Verlag erschien. Weitere gemeinsame Bücher erschienen im Laufe der Jahre u.a. im Pflaum Verlag "Rückenschmerzen verstehen, behandeln und vorbeugen" in 2015 oder "Einfach Frau sein - Genussvoll leben ohne Schmerz" in 2018.

Aktuelle Artikel und Literatur von Wiese zu Themen rund um den Schwerpunkt Frau-sein:

Netzwerk Frauengesundheit: "Ortho-Bionomy® bei Beschwerden nach der Entbindung," August 2019.
<https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/ortho-bionomy-be.../>

Netzwerk Frauengesundheit: "Die Vulvodynie erkennen und behandeln," November 2019.
<https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/die-vulvodynie-e.../>

Michaela Wiese, Dr. med. Klaus G. Weber: "Einfach Frau sein - Genussvoll leben ohne Schmerz", Pflaum-Verlag.
<https://buecher.pflaum.de/.../physiotherap.../einfach-frau-sein/>