

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von kurzen prägnanten Beschreibungen, sogenannte *„Elevator Pitch“.

So wurde Bodybliss von TeilnehmerInnen empfunden und beschrieben.

Bodybliss ist eine Art Tanzmeditation, bei der durch verschiedene Impulse wie z.B. Bewegungsbilder, Atem und Töne den Bewegungsformen nachgegangen wird, die von selbst aus dem Inneren entstehen. Getragen von innerer Achtsamkeit öffnet sich so ein Raum, sich selbst „körpersinnlich“ neu zu spüren. Das Schöne daran ist, dass man sich wirklich frei bewegen kann – jenseits von „richtig“ und „falsch“ und jenseits gängiger kultureller Prägungen. Dadurch eröffnet sich eine ganze neue Wahrnehmung.

Bodybliss heißt übersetzt Körperglückseligkeit und ist eine tänzerisch fließende Bewegungsmethode, die evolutionäre Urbewegungen wie Wellen, Spiralen und Mäander mit Atemarbeit, mit Bewegungsbildern aus der Natur, mit dynamischen Elementen, Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik verbindet.

In Bodybliss begegnen wir Elementen aus Emilie Conrads' "Continuum Movement". Divo Müller aus München hat es zu einem sinnlichen Bewegungsprogramm weiter entwickelt.

Inspiriert von Bildern aus der Schöpfung wird der Körper durch fließende und selbstbestimmte Bewegungen an seine ursprünglichen Kräfte und Freuden erinnert. Dies wird mit Tönen und Atemsequenzen unterstützt.

Bodybliss ist ein ganzheitliches Training, bei dem die feine, fließende Bewegung und auch das feurige Jungle Gym nicht zu kurz kommt. Es werden keine Schritte oder festgelegten Choreographien unterrichtet, sondern über inspirierende Bewegungsbilder, Atem und Töne Impulse gesetzt. Dann wird Zeit und Raum gegeben, um sich auszuprobieren und um all unsere sinnlichen Wahrnehmungsfühler auf Empfang zu stellen. Wir rufen die Erinnerung an unsere ozeanischen Ursprünge wach (unser Körper besteht zu 70% aus Wasser) und lassen die Urbewegung des Wassers- Welle, Wirbel und Mäander- zum Bewegungslehrer werden.

*Bodybliss ist ein sinnliches
Bewegungstraining für alle Menschen.
Wir erleben, wie unsere Wirbelsäule die
flexible Kraft einer Wirbelschlange erhält.
Große und auch winzig kleine Bewegungen
werden durch innere Bilder unterstützt und
schulen dadurch unsere
Körperwahrnehmung. So bewegen wir uns
aus den körperlichen und emotionalen
Verkrustungen des Alltags hinaus und hinein
in das sinnliche Erleben unseres lebendigen
Körpers.*

Bodybliss bedeutet Körperglückseligkeit und ist ein außergewöhnliches Bewegungsprogramm für jeden Menschen.

Es orientiert sich an den ursprünglich ozeanischen Bewegungen, die fließend-zart oder dynamisch-kraftvoll unsere Körperflüssigkeiten- und somit jede Zelle in uns- in Schwingung versetzen.

Die eigene schöpferische Kraft berührt uns von innen, holt "vergessene" Bewegungsqualitäten wieder hervor und gibt ihnen ein neues Zuhause in unserem Körperbewusstsein.

Spiralig und wellenförmige Bewegungen verhelfen dem Menschen die stabilisierende Funktion der Skelettmuskulatur zurückzuerobert und sich dabei geschmeidig im Alltag fortzubewegen.

Bodybliss ist ein Bewegungstraining für den ganzen Körper und jeden Menschen.

Inspiziert von den unzähligen Lebensformen der Biologie, wie den Fließbewegungen des Wassers (der Mensch besteht zu 70% aus Wasser) und den vital-feurigen Kräften des Dschungels experimentieren wir mit einer Vielfalt von Bewegungsbildern. Besondere Achtsamkeit schenken wir dem Eintauchen in den Körper als erlebte Bewegung und dem achtsamen Nachspüren der inneren Echos. Ziel ist das Empfinden des eigenen Körperglücks.

„Körperglück kommt auf leisen Pfoten, wenn der Geist entspannt, der Atem gelöst und die Wahrnehmung voll innerer Zärtlichkeit ist“ (Divo Müller- Begründerin des Bodybliss)

Bodybliss ist das Finden zu sich selbst durch Bewegung.

Bodybliss ist den Körper genussvoll zu bewegen.

Bodybliss ist sich Fallenlassen, Entspannung pur, Freude,
mehr Beweglichkeit.

Beste Wirbelsäulentherapie.

Bodybliss sind Übungen, die mehr Beweglichkeit
in den ganzen Körper, vor allem
in die Wirbelsäule, "Wirbelschlange" bringen. Die Bewegungen
gehen tief in alle Fasern des Körpers. Es ist mit nichts
vergleichbar, was man sonst von „Fitness“ kennt. Es tut gut,
man fühlt sich rundherum wohl, wenn man sich
darauf einlässt.

Bodybliss ist eine Kombination aus freiem Tanz und
meditativen Elementen. Über Bewegung, die mit vielen
inneren Bildern angeregt und dann der freien, ureigenen
Entfaltung überlassen werden, wird so dem Konzept „Leben
ist Bewegung“ körpersinnlich nachgegangen. Der Fokus
liegt dabei darauf sich selbst wieder „spüren“ zu lernen –
in der Bewegung und auch die feinen „inneren
Bewegungen“ in den meditativen Phasen. Dadurch kommt
man meist endlich wieder in einen tiefen Kontakt zu sich
selbst, was in unserer schnellen, leistungsorientierten
Gesellschaft einen wirklich wohltuenden Gegenpol bietet.

* Der **Elevator Pitch** (oder auch **Elevator Speech**) ist ein kurzer Überblick einer Idee für eine Dienstleistung oder ein Produkt und bedeutet „Aufzugspräsentation“. Die Bezeichnung stammt daher, dass der *Pitch* (das Verkaufsgespräch) in der kurzen Zeit einer Fahrstuhlfahrt (ca. 30 Sekunden) durchgeführt werden kann. In den 1980er-Jahren nutzten junge karriereorientierte Vertriebler die Dauer einer Aufzugsfahrt, um ihre Vorgesetzten von ihren Anliegen zu überzeugen.